رئیس امروہوی

قطعات

ناشر — رئیس اکاڈمی

تزئین و اہتمام — فرہنگ قمر - ذوالفقار آذین

SELF CULTURE TRAINING COURSE

S.C.T

کتابت — سید شباب

قیمت — پانچ روپے

رئیس اکاڈمی

۱۲۹- مانک جی اسٹریٹ - گارڈن ایسٹ - کراچی ۳

فون نمبر ۷۰۵۵۶

یہ سلسلۂ نفسیات و مابعد النفسیات کی تیسری کتاب ہے۔ پہلی کتاب نفسیات اور مابعد النفسیات کے عام مسائل پر مشتمل تھی۔ دوسری کتاب "لے سانس بھی آہستہ" میں سانس کی مشقوں اور اُن کے اثرات و نتائج پر روشنی ڈالی گئی تھی۔ زیرِ نظر مجموعے میں ارتکازِ توجہ CONCENTRATION کے موضوع پر بحث کی گئی ہے۔ سب سے پہلے یہ عرض کر دوں کہ "توجہ" کسے کہتے ہیں۔ توجہ کہتے ہیں کسی خاص نقطے کی طرف شعور کے مسلسل بہاؤ کو! مثلاً اس وقت میرا نقطۂ توجہ یہ سطور ہیں جو میرے قلم سے نکل رہی ہیں یعنی اس وقت میرے شعور کا دھارا سمٹ سما کر صرف ایک موضوع کی طرف بہہ رہا ہے۔ توجہ کی دو قسمیں ہیں۔ مرکزی اور ضمنی۔ مرکزی توجہ وہ ہے جس پر ذہن پوری طرح مرکوز و مرتکز یعنی جما ہوا ہو اور ضمنی توجہ وہ ہے جو شعور کے حاشیے پر موجود ہو۔ اس مضمون کی تحریر کے وقت میری توجہ پوری طرح اپنے موضوع کا احاطہ کیے ہوئے ہے لیکن شعور کے حاشیے پر بہت سی سرگرمیاں عمل میں آ رہی ہیں اور گاہ بہ گاہ نظر اُدھر بھی اٹھ جاتی اور خیال اُس طرف بھی منتقل ہو جاتا ہے۔ یہ حاشیے کی سرگرمیاں ضمنی توجہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ کسی شے کی طرف توجہ مبذول کرنے کے اسباب خارجی بھی ہوتے ہیں داخلی بھی۔ خارجی مہیجات بہت سے ہو سکتے ہیں مثلاً پُرشور آواز یا کسی چیز کی فراخی و وسعت مثلاً سمندر کی چوڑائی اور پہاڑ کی اونچائی۔ یا کوئی نمایاں خصوصیت مثلاً بے حد لمبا یا ٹھگنا آدمی۔ یا شدید حرکت جیسے ہوائی جہاز کی پرواز یا کوئی انوکھی بات، مثلاً ہیلی کاپٹر، آدمی کا غبارے کے ذریعے نیچے اترنا۔ یا کوئی مضحکہ خیز حرکت یا کوئی

نظر فریب منظر۔ مثلاً کسی چہرۂ زیبا کا نگاہِ شوق کی تمام تر توجہات کو اپنی طرف جذب کرلینا۔ منفی توجہ کو تغافل کہتے ہیں یعنی جان بوجھ کر اپنی توجہ کو کسی نقطے سے ہٹا لینا۔ درحقیقت توجہ اور تغافل ایک ہی سلسلۂ عمل کی دو کڑیاں ہیں۔

ابھی سے عشق کو یہ سادۂ تغافلِ حُسن
ابھی تو اس کی توجہ کا سامنا ہوگا

عام طور پر ہماری توجہ حواسِ خمسہ کے عمل کے ساتھ بہتی رہتی ہے۔ آنکھ نے کوئی منظر دیکھا، توجہ اس طرف مبذول ہوگئی۔ پردۂ سماعت سے کوئی آواز ٹکرائی توجہ کا رُخ ادھر پھر گیا۔ ناک نے کوئی بُو سونگھی تو وہی مرکزِ توجہ بن گئی۔ توجہ کے ان اعمال کا تعلق عملی شعور سے ہے۔ عملی شعور، زندگی کی سرگرمیوں (کھانا، پینا، چلنا، پھرنا، سونا، جاگنا وغیرہ) کو منظم کرنے والی طاقت کی حیثیت رکھتا ہے اور ننانوے اعشاریہ نو فیصدی، آدمی کی تمام ذہنی طاقت اور دماغی فعلیت عملی شعور کی نذر ہو جاتی ہے۔ عملی شعور دو اور دو چار کے اصول پر کام کرتا ہے۔ اگر وہ ایسا نہ کرے تو زندگی کی مشین ایک لمحے میں ٹھپ ہو جائے۔ زندگی کے تمام ہنگامے، تہذیب و تمدن کی تمام سرگرمیاں، صنعت و تجارت کے تمام کارخانے اور سائنس اور ٹیکنالوجی کے تمام عظیم شاہکار عملی شعور کے معجزے ہیں۔ عملی شعور کی اہمیت سے نہ آج تک کوئی منکر ہوا ہے نہ کبھی ہو سکتا ہے تاہم یہ بات یاد رکھنی چاہیئے کہ انسانی ذہن کے ممکنات، یعنی یہ امکان اور اندازہ کہ ہم اپنی صلاحیتوں سے کام لے کر کیا کیا کر سکتے اور کیسے کیسے انقلاب لا سکتے ہیں۔ ابھی انسان کی نظر سے اوجھل ہیں۔ پچھلی اَن گنت صدیوں میں انسان نے اپنی ذہنی صلاحیتوں اور دماغی قوتوں کو بے شک حیرت انگیز ترقی دی ہے۔ ظہورِ آدم کے وقت وہ بن مانسوں سے زیادہ حیثیت نہ رکھتا تھا۔ آج ماہ و مریخ کا فاتح ہے تاہم بنی آدم کی یہ ترقی اور پیش رفت ارتقائے انسانی کی لامحدود منزل میں پہلے قدم کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کا دوسرا قدم کیا ہوگا؟ ہم اس سلسلے میں کوئی پیش گوئی نہیں کر سکتے۔

ہے کہاں تمنّا کا دوسرا قدم یارب!
ہم نے دشتِ امکاں کو ایک نقشِ پا پایا

انسانی عظمت کا سب سے بڑا مظہر۔ سوچ بچار اور منظم توجہ کا عمل ہے۔ حیوانات کی توجہ بھی ادھر اُدھر مبذول ہوتی ہے۔ مگر ان کی توجہ کا دائرہ صرف بقائے حیات تک محدود رہتا ہے۔ یعنی ان کی توجہ صرف ان چیزوں کی طرف مبذول ہوتی ہے جن کی طرف اُن کی جبلّت اشارہ کرتی ہے۔ مثلاً غذا، دشمن سے بچاؤ۔ اور ہم جنس کی طرف میلان! وہ ایسے کھلونوں کی حیثیت رکھتے ہیں جن میں پہلے سے چابی بھر دی گئی ہو۔ جب تک اس کھلونے کی کمانی کھلتی رہے گی وہ ناچتا رہے گا، اچھلتا رہے گا۔ مگر اس کی اچھل کود مشینی انداز کی ہوگی۔ حیوانات میں جبلّت کی اہمیت کمانی اور کنجی جیسی ہے۔ جانور سوچ بچار کے عمل اور منظم توجہ کی اہلیت سے محروم ہیں۔ باضابطہ تفکر اور باقاعدہ توجہ صرف انسان سے مخصوص ہے اور اسی خصوصیت کی زمین میں اس کی لامحدود عظمتوں کی جڑیں دور دور تک پھیلی ہوئی ہیں۔ نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں میں سانس کے بعد سب سے زیادہ اہمیت "ارتکازِ توجہ" کے عمل کو حاصل ہے۔ یعنی دانستہ اپنے شعور کی رو کو صرف ایک طرف بہانا اور کوشش کرنا کہ صرف ایک نقطۂ خیال پر ذہن کی تمام سرگرمیاں سمٹ آئیں۔ ذہن کو صرف ایک موضوع، مضمون اور مرکز پر مبذول کر دینا، اس طرح کہ دوسرا خیال نہ آنے پائے اور مرکزی تصور کا دامن ہاتھ سے نہ جانے پائے۔ اتنا مشکل اور دقّت طلب کام ہے کہ خدا کی پناہ۔ مگر مشکل اور دقّت طلب کے معنی "ناممکن" نہیں۔ بے شک ہم میں یہ اہلیت موجود ہے کہ جس طرح ہم آنکھوں کو مجبور کر سکتے ہیں کہ پانچ منٹ تک صرف ایک منظر کو دیکھتی رہیں۔ اسی طرح ذہن کو بھی یہ تربیت دی جا سکتی ہے کہ وہ اِدھر اُدھر بھٹکنے کے بجائے صرف ایک مرکزِ خیال سے چمٹا رہے۔ نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت میں ارتکازِ توجہ کی بہت سی مشقوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ البصیر، التجلی، التنیجہ، التصویر، عکس بینی، سایہ بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی۔ یہ سب مشقیں "ارتکازِ توجہ" کے لئے کی جاتی ہیں۔ ایک نقطے پر ذہن کی تمام فعالیت اور سرگرمی کو مرکوز کر دینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عملی شعور کی رو سست پڑ جاتی ہے اور استغراق یعنی ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ انسان میں E.S.P[۲] (اِدراک ماورائے حواس) کی صلاحیتیں جاگنے لگتی ہیں۔ ارتکازِ توجہ کا عمل بہت پرانا ہے۔ قدیم قومیں اس فن سے بخوبی واقف تھیں۔ یہ لوگ کسی ایک

---

[۲] سیلف کلچر ٹریننگ کورس۔ مخفف S.C.T — EXTRA SENSORY RECEPTION

وہ ادراک جو حواس خمسہ کے بجائے کسی بلند تر ذریعے سے حاصل ہو۔

مشہور (وہ چیز جسے نظر جما کر پلک جھپکائے بغیر دیکھا جائے) پر نظریں جما کر اپنے اوپر خود تنویمی (سیلف ہپناٹزم) کی حالت طاری کر لیتے تھے اور خود تنویمی کی حالت میں ان کا ادراک شعور (شعور تر) حرکت میں آ جاتا تھا۔ بلور بینی CRYSTAL GAZING کا طریقہ بہت پرانا ہے۔ بلور اور دوسری چمکدار چیزوں (دھات کے بنے ہوئے آئینوں، جواہرات خصوصاً زمرد اور ہیرے۔ پانی سے بھرے ہوئے برتن۔ آب رواں، آبشار، پالش کردہ ناخن)، چراغ، چاند، سورج اور خلاء میں نظریں جما کر غیب کی خبریں حاصل کرنا ان کا معمول تھا۔ آشوری قوم اس سلسلے میں پیش رو اور استاد کا درجہ رکھتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آشوریوں سے یہ فن (ارتکاز توجہ کا عمل) ایرانیوں، مصریوں، یونانیوں اور روسیوں نے سیکھا۔ ہندوستان، چین، تبت وغیرہ نے اس فن میں اپنے ڈھنگ سے ترقی کی۔ سولہویں، سترہویں صدی عیسوی کے یورپ میں "بلور بینی" کا عام رواج تھا۔ مصر میں یہ طریقہ رائج تھا کہ ایک ڈبے میں شراب اور تیل بھر دیا جاتا تھا۔ معمول کو حکم دیا جاتا تھا کہ وہ پلک جھپکائے بغیر اسے تکتا رہے۔ اس طرح معمول پر تنویمی کیفیت طاری ہو جاتی تھی اور استغراق کے عالم میں بسا اوقات مستقبل کے بارے میں صحیح پیش گوئیاں ایک عام اور مسلمہ تاریخی حقیقت کی حیثیت رکھتی ہیں۔

البتہ اس عمل میں نقص یہ بھی ہے کہ اس طرح التباس خیال اور فریب حواس HALLUCINATION کی ہمت افزائی بھی ہوتی ہے۔ آب رواں بینی HYDROMANCY شمع بینی LACANO MANCY آئینہ بینی CATOPTROMNCY وغیرہ وغیرہ ارتکاز توجہ ہی کے مختلف طریقے ہیں۔ کشف بذریعہ سماعت (غیبی آوازیں سننا) کی استعداد پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کان میں نصف البحر رکھ کر یا روئی ٹھونس کر (تاکہ کوئی بیرونی آواز نہ آنے پائے) ذہن کو تمام خیالات سے خالی کرنے کی کوشش کرنا اور ایک ایسی آواز کی طرف توجہ مبذول کرنا۔ جو اندر سے آنے والی ہے یا آ رہی ہے۔

کبھی قریب سے جیسے کہ ساز جاں کو ترس
تو کوشش دل میں بہت دور کی صدا آتی

پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے کو تکتے رہنے اور توجہ کی ساری قوتوں کو سمیٹ کر ایک نقطے پر مرکوز کر دینے سے خود تنویمی کی جو حالت طاری ہوتی ہے۔ اس کا پہلا نتیجہ افتراق شعور یا...

DIS ASSOCIATION OF CONCIOUSNESS کی شکل میں نکلتا ہے۔ یعنی شعور کے پھٹ کر دو حصے ہو جاتے ہیں اور ان کے اندر سے رفتہ رفتہ ایک لازمانی اور لامکانی (وہ شعور جو جگہ اور وقت کی قید سے بلند تر ہو) شعور برآمد ہوتا ہے، تمام خارق العادات مظاہر یہیں سے پیدا ہوتے ہیں کسی چیز پر کامل توجہ کے ساتھ نظریں جمانے سے یہ شعور کس طرح بیدار ہو جاتا ہے۔ اس سوال کا جواب ہم فعلیات (PHYISIOLOGY) سے براہ راست حاصل کر سکتے ہیں۔ جب آپ کسی چیز کو نظریں جما کر غور سے دیکھتے ہیں تو دماغ کے مرکز احساسات میں آہستہ آہستہ ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس ہیجان سے دماغ کا غدۂ بلغمی (PITUITARY GLAND) حرکت میں آتا ہے۔ عامل پر سے غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔ غدۂ بلغمی کا اثر تیز ہوتے ہی دماغ کی دوسری "گلٹی" غدۂ صنوبری (PINEAL GLAND) اپنا کام شروع کر دیتی ہے۔ دماغ کی یہ دوسری گلٹی (غدۂ صنوبری) شعور برتر کا مرکز ہے مختصر یہ کہ ارتکاز توجہ اور استغراق سے نفس انسانی کی وہ قوتیں انگڑائی لے کر جاگنا شروع ہوتی ہیں جو فاصلے، مسافت، زمان و مکان، ماضی اور مستقبل کی قید سے آزاد ہیں اور جنہیں بجا طور پر ازلی و ابدی کہا جاتا ہے۔ میں نے ابھی افتراقِ شعور کا ذکر کیا تھا۔ افتراقِ شعور کے معنی آپ کو معلوم ہیں، شعور کا دو حصوں میں بٹ جانا، اس طرح توجہ کے منتظم رشتے ٹوٹ جاتے ہیں اور آدمی اپنے کو عجیب و غریب دنیا میں پاتا ہے۔ افتراقِ شعور کی یہ کیفیت مریضانہ بھی ہوتی ہے اور صحت مندانہ بھی! مراق۔ خبط۔ مالیخولیا۔ ہذیان۔ یہ سب مریضانہ حالتیں افتراقِ شعور کے سبب وجود میں آتی ہیں۔ مراق و مالیخولیا کے مریضوں کو بھی طرح طرح کی خیالی شکلیں نظر آتی اور فرضی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ فرشتے، بھوت، جنات اور مُردے نہ جانے کیا کیا نظر آتا ہے۔ تنویمی بے خودی (HYPNOTIC TRANCE) کا حال بھی یہی ہے، یہاں افتراقِ شعور کی کیفیت قصد اور ارادے سے ترغیبات (SUGGESTIONS) کے ذریعے پیدا کی جاتی ہے اور تنویمی معمول کو کبھی بصارت، سماعت، لمس اور ذائقہ کے دوسرے دھوکوں اور مغالطوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے ارتکازِ توجہ، استغراق اور مراقبے کے ذریعے بھی وجود استغراق کی یہی حالت ظہور میں آتی ہے۔ البتہ

میں بھی لوگوں کو کشفات اور مشاہدات ہوتے ہیں۔ غیب دانی اور غیب بینی کے جوہر اُبھرتے ہیں۔ شعورِ برتر کی صلاحیت سرگرم اور فعّال ہو جاتی ہے۔ بشرطیکہ صورت مریضانہ نہیں صحت مندانہ ہے۔

لاشعور کا عکس

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دیتے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ عملی شعور کی رَو معطّل اور مضمحل ہو جاتی ہے تو لاشعور اپنے تمام مناظر، مظاہر اور تجربات کے ساتھ اُبھرتا ہے اور اس کا عکس مشہود (نقطۂ توجہ) پر پڑتا ہے۔ نزہت ہما (کراچی) ایک حسّاس اور ذہین طالبہ ہیں۔ انہوں نے میری نگرانی میں ارتکازِ توجہ کی مشق شروع کی تھی۔ انہیں یہ ہدایت کی گئی تھی کہ وہ صاف و شفاف گلاس میں پانی بھر کر اسے نگاہوں سے ڈیڑھ دو فٹ کے فاصلے پر رکھ لیں اور گلاس کی سطح پر کسی ایک نقطے کا تعین کر کے، دونوں نظریں پورے انہماک کے ساتھ گاڑ دیں۔ نشست آرام دہ ہونا چاہیے اگر نشست آرام دہ نہ ہوگی جسم میں کھنچاؤ اور اعصاب میں تناؤ ہوگا تو بار بار توجہ میں خلل پڑے گا اور ذہن کی پوری قوت اس ایک نقطے کی طرف مبذول اور مرکوز نہ ہو سکے گی۔ اب آپ نزہت ہما کی زبان سے اُن کے تجربات سنئے:۔

"میں تقریباً آٹھ روز سے آپ کے بتائے ہوئے طریقے پر استغراق (ڈوب جانے) کی مشق کر رہی ہوں۔ گلاس والا عمل[1] روزانہ بیس منٹ تک کرتی ہوں۔ اس عمل سے اب تک مجھے صرف ایک فائدہ محسوس ہوا ہے اور وہ یہ کہ میں ہر وقت اپنے کو پہلے سے جوشیلا محسوس کرتی ہوں اور پہلے جن چیزوں کو ناقابلِ التفات سمجھتی تھی میری دلچسپی ان چیزوں سے بھی وابستہ ہو گئی ہے۔ کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گلاس نظروں سے غائب ہو گیا... کبھی ایک کے بجائے دو گلاس نظر آنے لگتے ہیں۔ خیر آٹھ روز کی مشقِ ارتکازِ توجہ کے نتائج آپ کی خدمت میں حاضر ہیں، لکھئے کہ اطمینان بخش ہیں یا نہیں"

۲۲ فروری گلاس میں روشنی کا دائرہ، سیاہ بادل، باغ، موم بتی کا شعلہ (ب) ۲۳ فروری باغ، خوبصورت کاریں، مکان، فوّارہ، سنہرے سر والا آدمی (ج) ۲۴ فروری۔ بادل گرد و غبار،

---

[1] بلور بینی یا گلاس والی مشق کو "التصویر" کہتے ہیں۔

(د) ۲۵ فروری۔ غبار (ہ) ۲۶ فروری۔ غبار بادل (و) ۲۷ فروری۔ غبار۔ سفید کپڑوں میں ملبوس لڑکا اور لڑکی (ز) ۲۸ فروری۔ سیاہ سایہ۔ تھوڑا سا غبار (ح) یکم مارچ۔ توجہ پوری طرح قائم نہیں ہوئی (ط) ۲ مارچ۔ دھندیا کہر۔ اب آیئے نزہت ہما کے مشاہدات پر غور کریں انہوں نے آٹھ روز تک گلاس پر ارتکاز توجہ کی مشق بیس بیس منٹ کی پہلے روز انہیں روشنی کا دائرہ... سیاہ بادل اور باغ نظر آیا۔ دوسرے روز باغ کے ساتھ خوبصورت کاریں، مکان اور فوارے کا بھی اضافہ ہوگیا یہی نہیں بلکہ اس طلسمی منظر میں ایک سنہرے مرد الا آدمی بھی نظر آنے لگا اس زمانے میں بادل اور گردوغبار برابر نظر آتے رہے۔ ۲۷ فروری کو گلاس کی سطح پر غبار کے ساتھ سفید کپڑے پہنے ہوئے ایک لڑکے اور لڑکی کا اضافہ ہوگیا۔ یکم مارچ کو لاشعور کی مزاحمت (جو S.C.T. کی مشقیں شروع ہوتے ہی بروئے کار آجاتی ہے) نے توجہ ہی قائم نہ ہونے دی۔ دوسری مارچ کو یعنی آٹھویں دن نشہود (وہ نقطہ جس پر نظریں جمی ہوئی ہیں) پر دھند اور کہر کے سوا کچھ نظر نہ آیا۔ سوال یہ ہے کہ گرد و غبار روشنی کا دائرہ، سنہری سر والا آدمی۔ باغ، کہر، سفید کپڑوں میں ملبوس لڑکا اور لڑکی۔ فوارہ.... خوبصورت کاریں۔ کیا یہ ساری چیزیں گلاس میں چھپی ہوئی تھیں کہ نزہت ہما کو نظر جمانے ہی نظر آگئیں جی نہیں۔ یہ ساری چیزیں نزہت ہما کے ذہن کے نہاں خانے میں دبی پڑی تھیں۔ جوں ہی ان پر استغراق کی کیفیت طاری ہوئی یعنی عملی شعور کا بہاؤ سست پڑا۔ لاشعور کے مناظر ابھر کر سامنے آ گئے یہ سب لاشعور کے عکس تھے جو نزہت کو دکھائی دیتے۔ میر تقی کیا نکتہ بیان کر گئے ہیں۔

یہ توہم کا کارخانہ ہے
یاں وہی ہے جو اعتبار کیا

استغراق کا عالم ہو یا خواب کی حالت۔ دونوں میں بڑی گہری مماثلت اور مشابہت پائی جاتی ہے اونگھ طاری ہوتے ہی بالعموم خواب کے مناظر ہمارے سامنے آجاتے ہیں اور ایک فلم سی نگاہ باطن کے سامنے چلنے لگتی ہے۔ اس فلم کی نمائش اختیاری نہیں غیر اختیاری ہوتی ہے۔ جس طرح ہم خواب دیکھتے ہوئے مختلف مناظر کا انتخاب نہیں کرتے بلکہ وہ خود اپنی رو میں گزرتے چلے جاتے ہیں، اسی طرح

ڈوب جانے کے بعد جب ارتکاز ملتوی اور معطل ہوتا ہے تو لاشعور کا تصویری مواد (مثلاً گرد و غبار، کہر، بادل، باغ وغیرہ) خود بخود اُبھرتا ہے۔ ارتکاز توجہ کی مشقوں میں شعور یعنی نقطۂ توجہ کی حیثیت پردۂ فلم کی ہوتی ہے اور لاشعور پروجیکٹر کا کام کرتا ہے۔ پروجیکٹر سے تصویروں اور آوازوں کا دھارا روشنی کی لہروں کی شکل میں بہہ کر پردۂ فلم پر پڑتا ہے اور اسکرین پر مختلف ناطق تصویریں متحرک نظر آنے لگتی ہیں۔ میں نرست ہا کے تجربات و مشاہدات کی ذاتی طور پر تصدیق کر سکتا ہوں۔ سالہا سال قبل جب میں نے ارتکازِ توجہ کی مشقیں شروع کی تھیں تو اسی گورکھ دھندے سے دوچار ہونا پڑا تھا۔ کاغذات کی چھان بین سے ایک بڑی پرانی ڈائری ہاتھ لگی۔ اس ڈائری میں "بلور بینی" کے تجربات درج تھے۔ میں نے خود اپنے کو بلور بینی کی ہدایات ان لفظوں میں دی تھیں کہ:

بلور کی گیند یا شفاف و مقطر پانی سے بھرا ہوا شیشے کا گلاس (مقطر پانی ہو تو اچھا ہے) اپنے سامنے رکھ لو اور اس پر نظریں جما دو، چار ہفتے کے بعد تم دیکھو گے یا محسوس کرو گے کہ اس گیند یا گلاس پر کچھ تصویریں نمودار ہو رہی ہیں۔ اس طرح تم میں مشاہدے اور ادراک کی خفیہ قوتیں بیدار ہوں گی کہ مراد و مطلوب یہی ہے متعدد اُلجھنوں اور رُکاوٹوں کے بعد تم اس پر قادر ہو جاؤ گے کہ اپنے ذہن کی پوری توجہ اس نقطے پر مرکوز کر سکو جو پیشِ نظر ہے۔

اس تمہید کے بعد میں نے حاضراتِ ارواح کے عمل کا ذکر کیا تھا۔ لکھا تھا کہ

گلاس پر نظریں جمانے کے بعد اب تم اپنے کسی مردہ محبوب یا مرحوم والدین میں سے کسی کا تصور کرو کہ اس کی شبیہ گلاس پر اُبھر رہی ہے۔ بلور یا گلاس کو بغور دیکھو اور محسوس کرو کہ اس مرحوم کی روح نمودار ہو رہی ہے۔ یہ تجربہ دس بیس بلکہ سو پچاس مرتبہ دہراؤ۔ اب تمہیں پتہ چلے گا کہ وہ روح رفتہ رفتہ نقطۂ توجہ پر ظاہر ہو رہی ہے۔ یہ مشق کافی ریاضت چاہتی ہے۔ ہر گز مت خیال کرو کہ واقعی روحانی دنیا تمہارے پیشِ نظر ہے۔ بہت دن تک تمہاری اپنی لاشعوری پرچھائیاں شعور پر منعکس ہوتی رہیں گی۔ اب تم گہرے باطنی مراقبے کا تجربہ شروع کرو۔ کیونکہ یہ نکتہ بہرحال پیشِ نظر رکھنا چاہیئے کہ بصری مشاہدات (آنکھ کے ذریعے جو چیزیں نظر آئیں) اور حسی تجربات (تو اس حس کے ذریعے جو تجربے ہوں) ہمیشہ روحانی ترقی کے راستے میں

رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں - واضح مشاہدہ بہت ابتدائی قدم ہے۔ روحانی تجربہ ہرگز نہیں - بلوری گیند یا شیشے کے گلاس پر روحوں کا عکس ہماری لاشعوری مصوری ہے اور بس - امر واقعہ یہ ہے کہ مشاہدے کی ریاضت کے ذریعے توجہ کی قوت کو ترقی دینا مقصود ہے۔ رفتہ رفتہ تمہارا وجدان اور وہ بصیرت جو حواس سے بلند ہوتی ہے یعنی E.S.P. بیدار ہو جائے گی اور تم ایک لطیف دنیا میں با خبر مسافر کی طرح ہر چیز کو دیکھ بھال کر آگے بڑھتا ہے مسلسل پیش قدمی کرتے چلے جاؤ گے اور اس راہ میں تمہیں ایسی عجیب و غریب چیزیں نظر آئیں گی جن کی تشریح الفاظ کے ذریعے ممکن نہیں کیونکہ زبان احساسات کی ترجمانی کے لئے وجود میں آئی ہے کم سے کم مروجہ زبانوں کے ذریعے ماورائے حواس کی کیفیات ، واردات اور تاثرات کا بیان اور تشریح ممکن نہیں ۔

وضاحت اور اسرارِ نہاں کی
حقیقت کُھل گئی لفظ و بیاں کی

آنکھ اور عالم غیب

ارتکاز توجہ اور غیب بینی (CLAIRVOYANCE) کے عمل میں بنیادی حیثیت آنکھ کو حاصل ہے۔ آنکھ آئینہ بصیرت ہے اور روح تک پہنچنے کا براہِ راست راستہ۔ آنکھ کے ذریعے ہی باہر کی تصویریں اور اندر کی شبیہیں بنتی ہیں اور ان ہی تصویروں اور شبیہوں کے ذریعے فہم ادراک ، وجدان اور کشف کے دریچے کھلتے ہیں ۔ بیرونی حلقۂ چشم جس میں پہلے روشنی کی شعاع داخل ہوتی ہے ۔ آنکھ کے ڈھیلوں کے کھنچاؤ اور پھیلاؤ کے ذریعے ضروری تصویریں اور عکس مرتب کرتا ہے .... پردہ شبکیہ (RETINA) اک طرح کا تاریک بکس ہے جس میں بیرونی دنیا کی شعاعیں کسی غیر محسوس کیمیاوی عمل کے ذریعے غیر مادی ذہنی تصویروں میں تبدیل ہو جاتی ہیں سچی بات یہ ہے کہ اتنی سائنسی ترقی کے باوجود اب تک یہ عقدہ حل نہیں ہو سکا کہ آخر وہ کون سا جادو ہے جو باہر سے آنے والی روشنی کی شعاعوں کو جو آنکھ سے گزر کر دماغ میں پہنچتی ہیں مخصوص کیمیاوی تبدیلیوں کے ذریعے کروروں رنگوں ،

جلووں اور بے شمار وضع کی تصویروں، شکلوں، اور مناظر میں تبدیل کر دیتا ہے۔ لاشعوری ذہن ہی خارق العادات تجربات اور کشف و وجدان کا سرچشمہ ہے۔ لیکن لاشعور کو متحرک کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آنکھیں کسی ایک نقطے پر مرکوز کر دی جائیں اور پلکیں نہ جھپکائی جائیں۔ پلکیں جھپکانا ایک معکوسی حرکت (CONDITIONED REFLEX) ہے جس کا تعلق لاشعور سے ہے۔ پلکیں نہ جھپکانے سے نظام اعصاب معطل سا ہو جاتا ہے اور دماغ پر اونگھ سی طاری ہونے لگتی ہے اور یہی اونگھ۔ یہی نیم خوابی کیفیت تمام روحانی بیداریوں کی محرک ہے۔

دلِ وارفتہ! شبِ غم میں کوئی خواب ہی دیکھ

خواب بھی مایۂ بیداریٔ جاں ہوتے ہیں

ارتکازِ توجہ کا بنیادی نقطہ یہ ہے کہ کسی چیز کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کے وقت کوشش کی جائے کہ صرف مشہود (جس چیز کو آپ ٹکٹکی باندھ کر دیکھ رہے ہیں) کا خیال ذہن میں اور اسی کی تصویر نظر میں رہے ظاہر ہے کہ اس عمل میں پہلے پہلے بہت دقت اور مشکل پڑے گی۔ ذہن بار بار بھٹکے گا۔ .... (ذہن کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ برابر خیالات کی وادی میں جست وخیز کرتا رہے) لیکن آپ ہر بار اسے پھر اسی ایک نقطے کی طرف لگا دیں۔ اسے اعادے اور تکرار کا عمل کہتے ہیں۔ ہر علم اور فن اعادے اور تکرار (بار بار دہرانے، بار بار کرنے) سے سیکھا جا سکتا ہے۔ ٹائپ کرنا ہو یا سائیکل سواری سیکھنا ستار بجانا ہو یا شعر کہنا۔ ان سب میں اعادے اور تکرار کی ضرورت پڑتی ہے۔

میں اپنی ڈائری کا تعارف کرا چکا ہوں، اس ڈائری میں رئیس امروہوی نے رئیس امروہوی کے لئے یہ ہدایت تحریر کی تھی کہ:

یاد رکھو کہ ہر مرتبہ مشاہدے کے لئے بیٹھنے سے قبل دس گہرے سانس ناک کے سوراخوں سے لینے اور خارج کرنے ضروری ہیں۔ گہرے سانس لینے سے اعصابی نظام کی بحالی میں مدد ملتی ہے۔ جو سرگرم اور گہری توجہ کے لئے ضروری ہے۔ مستقبل بینی مقصود ہو تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ بلور کی گیند سامنے رکھو اور حالت قبول و تسلیم (یعنی اینچہ از دوست می رسد نیکوست) میں بیٹھ جاؤ۔ گیند کے کسی

خاص پوائنٹ پر نظریں جمانے کے بعد خود یہ سوال قائم کرو کہ تم فلاں اور فلاں مسئلے کے بارے میں معلوم کرنا چاہتے ہو۔ اس کے بعد جو مشاہدات ہوں گے وہ مستقبل کے بارے میں ہوں گے بلوریں گیند یا شیشے کا گلاس ذہن کے لئے ایک ریسیو پلیٹ کی حیثیت رکھتا ہے اور کائنات کے گہرے اسرار نقطۂ توجہ OBJECT پر منعکس ہونے لگتے ہیں۔ ضروری ہدایات یہ ہیں کہ:

(۱) کائنات کے بارے میں مثبت اور بامقصد انداز نظر قائم کرو۔

۲۔ کوئی ایک مخصوص مقصد پیش نظر رکھ کر مشق شروع نہ کرو، بلکہ پوری طرح خالی الذہن رہو۔

۳۔ ہمیشہ تنہا بیٹھو۔ روزانہ ایک بار ایک نشست۔

۴۔ مشاہدے میں ہمیشہ غیر معمولی تجربوں کے منتظر رہو۔

۵۔ نورِ باطن کے متمنی رہو۔

۶۔ کسی عجیب یا مہیب مشاہدے سے کوئی تشویش یا حیرت محسوس نہ کرو۔

۷۔ یاد رکھو کہ مشہود (آبجیکٹ) پر خفیف سا سایہ یا بادل بھی گہرے معنی رکھتا ہے۔

۸۔ ذہن میں ماضی، حال یا مستقبل کے بارے میں سوالات ضرور ہوں مگر کسی ایک سوال پر ذہنی اصرار نہیں ہونا چاہیئے۔ اس طرح آدمی مشاہدے میں اٹک کر اور الجھ کر رہ جاتا ہے.....

نشست کے لئے کوئی پرسکون جگہ منتخب کرو۔ یہ تمہاری مستقل خلوت گاہ ہونی چاہئے، وقت کی قید نہیں۔ وقت کوئی بھی کیوں نہ ہو، البتہ اس کی پابندی ضروری ہے۔ جہاں تک ممکن ہو بیٹھنے اور نقطۂ توجہ کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کی حالت میں اعصابی کھنچاؤ نہیں ہونا چاہئے، ذرا سی عصبی کشیدگی یا بے قاعدہ نشست مشاہدے کی یکسوئی میں خلل انداز ہوسکتی ہے۔ ہر شخص کو آرام دہ نشست اپنی سہولت و عادت کے مطابق اختیار کرنی چاہیے۔ یعنی آپ جس طرح آرام دہ طریقے پر بیٹھنے کے عادی ہیں مشقِ ارتکازِ توجہ میں وہی نشست اختیار کیجئے۔ البتہ یہ شرط ضروری ہے کہ ارتکازِ توجہ کی مشق کے دوران کمر بھی سیدھی اور سینہ نکلا ہوا نہ ہو۔ گردن میں اکڑاؤ بھی نہ ہونا چاہئے پھر گردن اور پشت۔ ہمواری اور نرمی کے ساتھ ایک سیدھ میں ہوں۔ تخلیے کا کمرہ یا گوشہ اپنے لئے مخصوص

کر لیجئے اور بہتر یہ ہے کہ وہیں پابندیِ وقت کے ساتھ متعینہ مشق کیجئے۔ تخلیے کے کمرے میں کوئی ایسی چیز نہ ہو جو بار بار آپ کی توجہ کو جذب کرلے۔ تخلیہ گاہ میں قدم رکھنے سے قبل اپنے آپ کو مخاطب کر کے کہئیے (یعنی اپنے آپ کو ترغیب دیجئے) کہ

میں مشقِ ارتکازِ توجہ کرنا چاہتا ہوں۔ اس وقت میرے ذہن میں حسبِ ذیل خیالات ہیں (خیالات کو ایک ایک کرکے شعور کی سطح پر لائیے) میں اس وقت فلاں اور فلاں مسئلے پر سوچ بچار کر رہا ہوں۔ مشقِ ارتکازِ توجہ کرتے ہوئے ان میں سے کوئی خیال مجھے پریشان نہ کرے گا، جب میں مشقِ توجہ سے فارغ ہو جاؤں گا تو پھر ان مسئلوں پہ سوچ بچار شروع کر دوں گا۔

مقصد صرف یہ ہے کہ مشق شروع کرنے سے قبل آپ ذہن کو اچھی طرح ٹٹول لیں اور یہ دیکھ لیں کہ ذہن کس قسم کے سلسلۂ خیالات سے دوچار ہے، کہیں ایسا نہ ہو کہ جب آپ ارتکازِ توجہ شروع کریں تو اِدھر اُدھر کے خیالات یکایک ذہن پر حملہ بول دیں۔ خلوت گاہ میں صرف اتنی روشنی ہونی چاہئیے کہ شبیہ آپ کو نظر آتا رہے۔ تیز روشنی بھی بلند آواز کی طرح اپنی طرف توجہ جذب کر لیتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مشق کرتے ہوئے آپ کا منہ شمال کی طرف اور پشت جنوب کی طرف ہو تاکہ قطبِ شمالی اور قطبِ جنوبی کے درمیان جو مقناطیسی رو چلتی رہتی ہے وہ دماغ سے پاس ہوتی رہے۔ میرے والدِ مرحوم علامہ سید شفیق حسن ایلیا رحمۃ اللہ علیہ اس انداز سے سویا کرتے تھے کہ سر شمال کی طرف اور پاؤں جنوب کی طرف ہوتے تھے۔ فرماتے تھے کہ اس طرح لیٹنے اور سونے سے جسم میں مقناطیسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ اس سلسلے میں امیر المومنین علی ابن ابی طالبؑ کا ایک قول بھی نقل فرمایا کرتے تھے۔ اگر خلوت گاہ کی دیواروں کا رنگ ہلکا نیلا رنگ کا ہو تو سبحان اللہ۔ ورنہ کمرے میں نیلے رنگ کا بلب لگا لیا جائے کیونکہ نیلا رنگ ذہن کی تجریدی کیفیت کو اُبھارنے میں مدد دیتا ہے کسی پُرسکون میدان میں جا کر آسمان نیلگوں پر نظریں جما دیجئے۔ چند لمحے بعد آپ کو محسوس ہونے لگے گا کہ آپ کا رشتہ کرۂ ارض سے منقطع ہوتا چلا جا رہا ہے یا اگر سمندر موج زن ہو، تلاطم اور طغیانی سے خالی ہو تو سطحِ بحر پر نظریں جما دیجئے۔ عجیب و غریب تجریدی کیفیت طاری ہو جائے گی۔ تجریدی کیفیت یہ کہ دنیا و ہنگامۂ دنیا سے الگ تھلگ ہو جانے

اور کٹ جانے کا احساس اور یہ بھی کہ ہم ایک لامحدود ازلی ابدی تنہائی میں ڈوبتے چلے جا رہے ہیں۔

پہلے منزل پس منزل پس منزل اور پھر
راستے ڈوب گئے عالمِ تنہائی میں

بلوربینی کی مشق میں آپ کی نظروں کے سامنے صرف بلور کی گیند یا شیشے کا گلاس ہونا چاہیئے۔ اِدھر اُدھر کوئی اور چمکدار چیز رکھی ہوگی تو ذہن بار بار اُدھر جست لگانے لگے گا۔ مشاہدے کی مشق سے قبل مشقِ تنفسِ نور یا متبادل طرزِ تنفس کے پانچ سات چکر کر لینے چاہئیں مشق کرتے ہوئے گہرے گہرے سانس لینے کی کوشش کریں کہ سانس بجائے خود عمیق خیال اور ارتکازِ توجہ کی علامت ہے۔ جب آپ کسی خیال میں محو ہوتے ہیں تو لامحالہ تنفس کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ ارتکازِ توجہ اور مشاہدے کی مشق میں بلور کو جس قدر اہمیت دی گئی ہے آج سے نہیں آشور و بابل کے عہد سے! تو اس کا سبب یہ ہے کہ بلور بڑا حساس پتھر ہے چونکہ عام لوگ آسانی سے بلوری گیند حاصل نہیں کر سکتے۔ لہٰذا صاف شفاف پیپر ویٹ یا صاف پانی سے بھرے ہوئے شیشے کے گلاس پر بھی مشق کی جا سکتی ہے۔

شکستِ آئینہ

ممتاز شاعر و ادیب جناب انور خلیل (روزنامہ حریت) رقم طراز ہیں

کوئی ایک ہفتہ پہلے میں اوڈین ہیئر ڈریسنگ سیلون کے ایک کیبن میں شیو بنوا رہا تھا میرے سامنے کی دیوار میں کوئی ڈھائی فٹ لمبا اور ڈیڑھ فٹ چوڑا آئینہ نصب تھا۔ داڑھی منڈواتے ہوئے ذہن کی تصوری رو اس شعر کی طرف چلی گئی۔

درپسِ آئینہ طوطی صفتم داشتہ اند
آنچہ استادِ ازل گفت ہماں می گویم

اسی محویتِ خیال میں آئینے سے متعلق اردو کے مختلف شعر یاد آنے لگے خیالات کا تلازمہ جاری تھا کہ سودا کا ایک شعر ذہن کی سطح پر اُبھر آیا اور وہیں چپک کر رہ گیا سودا کا شعر ہے۔

گردشِ ہستی نے دی ہے دل کو شکست
آئینہ اس غبار سے ٹوٹا

حالت یہ تھی کہ شیو کراتے ہوئے محویتِ خیال میں میری نگاہیں عکس پر مرکوز تھیں، بایں ہمہ میں اپنے کو نہیں دیکھ رہا تھا۔ خیالات کی رو تھہر گئی تھی اور دماغ اس شعر کے تہ در تہ مفاہیم اور مطالب میں غلطاں و پیچاں تھا کہ اچانک تڑاخ کی سی آواز گونجی۔ میں چونک پڑا۔ باربر کا ہاتھ بھی چلتے چلتے غیر ارادی طور پر رک گیا، دیکھا کہ پاؤ انچ موٹے دل کا آئینہ بیچ سے شق ہو گیا ہے۔

آئینہ اس غبار سے ٹوٹا

میں حیران ہوں کہ بلجیم کے اس ٹھوس اور مضبوط آئینے کو کس قوت نے شق کیا؟ اس کیبن میں ہوا کی تیزی یا کسی جھٹکے اور لرزش کا امکان ہی نہ تھا۔ مزید برآں یہ کہ آئینے کے دونوں ٹکڑے بیچ میں بنے ہوئے بیسن کے ارد گرد شیشے کی کارنسوں پر گرے۔ لیکن ان شیشوں پر کوئی اثر نہ ہوا۔ نہ آئینے کی کرچیں جھڑیں کسی ظاہری سبب کے بغیر آئینہ کس طرح بیچ سے شق ہو گیا؟ ہم دونوں نے اس کرشمے پر بحث کی اور نتیجہ نکالا کہ اس وقت محمد انور خلیل پر محویت اور بے خبری کی خاص کیفیت طاری تھی، استغراق یا ڈوب جانے کی اس کیفیت میں سب سے پہلے انہیں حافظ شیرازی کا شعر یاد آیا (در پس آئینہ طوطی صفتم داشتہ اند) اس کے بعد آئینے کے متعلق خیالات کی ایک طاقت ور اندرونی رو دماغ میں جاری ہو گئی انور خلیل کی بے خودی اور گہری ہونے لگی۔ نوبت یہاں تک پہنچی کہ شیو بنواتے ہوئے آئینے میں اپنی پرچھائیں بھی اُن کی نظر سے اوجھل ہو گئی بے شک یہ کیفیت استغراق کی حالت ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ حواسِ ظاہر معطل ہو گئے تھے شعور کی ہلچل ختم ہو چکی تھی اور خیال کی تمام طاقتیں سمٹ کر صرف ایک پوائنٹ یعنی آئینے پر مرکوز ہو گئی تھیں، اب اُن کے ذہن کی کسی مخفی تہ سے سودا کا شعر اُبھرا "آئینہ اس غبار سے ٹوٹا" اور اس شعر کے اُبھرتے ہی انور خلیل کے خیال کی لہریں ایک طاقت ور گولی کی طرح آئینے کے پار ہو گئیں اور ۲½ فٹ لمبے ۱½ فٹ چوڑے اور پاؤ انچ موٹا دل رکھنے والے آئینے کے دو ٹکڑے اڑ گئے۔

فروغِ آئینہ آئینِ فطرت تھا مگر کیوں تھا — شکستِ آئینہ تقدیرِ یزداں ہے مگر کیوں ہے؟

آتشیں شیشہ

کبھی آپ نے "آتشیں شیشے" کا تجربہ کیا ہے۔ آتشیں شیشے کے ذریعے سورج کی شعاعیں کسی کپڑے یا کاغذ پر ڈالی جاتی ہیں اور اس میں آگ لگ جاتی ہے۔ جس طرح سورج کی کرنوں کا اجتماع دوسری چیزوں میں آگ لگا سکتا ہے کیا اس طرح خیال کی لہریں ایک نقطے پر جمع ہو کر آئینے میں شگاف نہیں ڈال سکتیں۔ خیال کی لہروں کو طاقت ور بنانے کے لئے توجہ کا ایک نقطے سے چپک جانا اور جم جانا ضروری ہے۔ جوں ہی توجہ کسی ایک نقطے سے چپک اور جم جاتی ہے خیال کی قوی اور برقی طاقت رکھنے والی لہریں دماغ سے خارج ہونے لگتی اور حیرت انگیز واقعات ظہور میں آنے لگتے ہیں۔ مشہور گلوکار، غزل سرا مہدی حسن نے، جو سب سے مشہور ترانے :

خطۂ لاہور! تیرے جاں نثاروں کو سلام

کے موسیقار بھی ہیں ایک انٹرویو میں بتایا تھا کہ جب بار ایسا ہوا کہ موسیقی کی محویت میں گانا گاتے ان کے سحرِ نغمہ سے گلاس ٹوٹ ٹوٹ گئے۔ میرے عزیز سید محمد علی صاحب سریلے گلے کے مالک ہیں۔ ایک بار فرمایا ہے مجھے کہ ٹھمری گاتے گاتے ان پر استغراق کی حالت طاری ہو گئی تو یکایک دیوار میں لٹکا ہوا آئینہ بغیر کسی وجہ کے کھونٹی سے زمین پر گر پڑا اور کرچیاں کرچیاں ہو گئیں۔ ہندوستان میں متعدد ایسے افراد نظر سے گزرے جو توجہ کی قوت سے چیزوں کو ہوا میں معلق کر دیتے تھے۔ ایک صاحب کے بارے میں مشہور تھا کہ وہ پتھر پر نظریں جماتے تو وہ ریزہ ریزہ ہو جاتا ہے۔ درحقیقت ارتکازِ توجہ سے خیال کی لہریں ایک سمت میں بڑی طاقت سے بہنے لگتی ہیں اور یہیں سے ٹیلی پیتھی (اشراق) کا میکانزم حرکت میں آتا ہے۔ نظر کی اہمیت اس سے زیادہ نہیں کہ وہ خیال کی گولی کے لئے بندوق کی نالی کا کام دیتی ہے جس طرح بندوق کی نالی سے گولی بڑے زناٹے سے گزرتی ہے۔ اسی طرح نظر کی وساطت سے خیال کی لہریں پوری قوت سے مشہود سے ٹکراتی ہیں اور وہ کچھ ظہور میں آتا ہے جس کا بیان بھی امکان سے باہر ہے۔

آئینہ نقش بدیوار کہ عالم کیا ہے ؟

البصیر

ارتکازِ توجہ کی مشقوں میں "البصیر" کی مشق خصوصیت کے ساتھ مشاہدے کی تربیت کے لئے کی جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ مشقِ تنفسِ نور کے پانچ یا سات چکر کرنے کے بعد آرام دہ نشست میں بیٹھے بیٹھے کمر سیدھی کر دیں اور پشت کو ایک سیدھ میں لا کر آنکھوں کو ناک کی چونچ پر گاڑ دیں اور ناک کی چونچ پر نظر جما مرکوز کر کے یہ تصور کریں کہ ناک کی چونچ سے روشنی نکل رہی ہے۔ شروع شروع میں یہ مشق نظروں کو بُری طرح تھکا دیتی ہے اس لئے T.C. کے طالب علم کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کسی استاد کی نگرانی میں یہ مشق کرے تاکہ وہ طالب علم کی اعصابی، دماغی اور جذباتی کیفیت کا جائزہ لے کر یہ تجویز کر سکے کہ مشق کس وقت سے کس وقت تک کرنی چاہئیے۔ میں اپنے دوستوں کو مشورہ دیا کرتا ہوں کہ وہ اندازاً دس پندرہ سیکنڈ سے البصیر شروع کر کے رفتہ رفتہ اس کی مدت ۴۵ منٹ تک بڑھا دیں۔ مدت میں اضافہ بھی طالب علم خود نہیں کر سکتا۔ البصیر کی مشق سے دماغ کا غدۂ بلغمی حرکت میں آتا ہے جسے علمائے قدیم "مرکزِ روح" تصور کرتے تھے۔ ہر روز مشقِ البصیر کے بعد آنکھوں کے ڈھیلوں اور پپوٹوں کو آرام دینے اور تھکن دور کرنے کے لئے آنکھیں بند کر لیں اور داہنی آنکھ کی پتلی کو پہلے داہنی طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں اور نیچے اوپر پھرائیں۔ اس کے بعد بائیں آنکھ کی پتلی کو پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں اور نیچے اوپر گردش دیں۔ یہ عمل چند سیکنڈ تک ضرور کرنا چاہیئے۔ یہ طریقہ آنکھوں کی ورزش اور اعصابِ بصر کو مضبوط کرنے کی بہترین مشق ہے۔ البصیر کا مقصد بھی استغراق کی حالت پیدا کرنا ہے اور استغراق اسی وقت پیدا ہو سکتا ہے جب نہ صرف نظریں ناک کی نوک پر چپک جائیں بلکہ توجہ کی ساری قوت بھی اسی ایک نقطے پر مرکوز ہو جائے۔

"ب" راولپنڈی لکھتی ہیں کہ:

مشقوں کے اثر سے ہجومِ خیالات کا پریشان کن ہنگامہ تقریباً ختم ہو گیا ہے۔ البصیر کا وقفہ بیس منٹ تک پہنچ گیا ہے، قلب میں بھی سورج کے مانند چمکتی ہوئی روشنی محسوس ہوتی ہے میں نے نہ جانے خواب یا بیداری کے عالم میں دیکھا کہ میرے جسم کا وزن بالکل غائب ہو گیا ہے۔ عجیب قسم کی سفید روشنی میں

نہاتی ہوئی ہوں۔ جیسے میں عرش کی وسعتوں میں محوِ پرواز ہوں، اس وقت مجھے کتنا سکون محسوس ہوا بتا نہیں سکتی۔ شاید میرے ذہن میں ایسے ہی سکون کی تمنّا چھپی ہوئی تھی۔ کیا میں ہمیشہ ایسا ہی سکون پا سکتی ہوں؟"

التجلّی

یہ مشق "تصوف کی اصطلاح میں شغل محمود النصیرا" اور یوگا کی زبان میں "اگنا چکر یا" کہلاتی ہے۔ ذرا سے فرق کے بعد یہ ایک استاد ہی سمجھ سکتا ہے۔ یہ مشق بھی نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کے طلبہ اور طالبات سے قوتِ ارادی کی ترقی، خود اعتمادی، دماغی مضبوطی اور نفسیاتی صحت مندی کیلئے کرائی جاتی ہے۔ اس کی شرائط بھی وہی ہیں جو التصویر (تلوبینی یا گائن کی مشق) اور البیہ کی یعنی پرسکون خلوت گاہ، مقررہ وقت، مشقِ تنفسِ نور یا متبادل طرزِ تنفس کے پانچ یا سات چکر اور آرام دہ نشست! کمر، گردن اور پشت کو ایک سیدھ میں کر لیجئے آنکھوں کی پتلیوں کو ماتھے کی طرف چڑھا لیجئے۔ اور دونوں نظریں ناک کی جڑ (دونوں بھنوؤں کے درمیان) پر مرکوز کر دیجئے۔ (پلک نہ جھپکانے کی شرط تو بہرحال عائد ہوتی ہے) اسی کے ساتھ یہ تصوّر کیجئے کہ دماغ کے اندر چمکیلا برقی قمقمہ روشن ہے میں غدۂ بلغمی (دماغ کے وسط میں واقع ہے) کے نزدیک غدۂ صنوبری کا ذکر کر چکا ہوں۔ غدۂ بلغمی کو گہوارۂ روح اور غدۂ صنوبری کو "تیسری آنکھ" تصوّر کیا جاتا ہے۔ اس مشق سے کشف کی صلاحیتیں بیدار ہوتی ہیں اور بعض اوقات زمان و مکان کے حجابات تک اٹھ جاتے ہیں۔ التجلّی کی مدت کا تعین بھی صرف ایک ماہرِ فن ہی کر سکتا ہے۔ التجلّی کے بعد بستر پر چت لیٹ جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں۔ پھر وہی تصوّر قائم کریں کہ وسطِ دماغ میں وہ برقی قمقمہ روشن ہے، اس کے ساتھ دل و دماغ میں اس فقرے کو دہراتے یا گردش کراتے رہیئے:

"میرے اندر بھی نور ہے باہر بھی جسم میں بھی نور ہے، جان میں بھی اور میں رفتہ رفتہ ہمّت، طاقت، مسرت اور صحت کا پیکر بنتا جا رہا ہوں۔"

یہ تلقین دہراتے سو جائیں۔ چونکہ اس منشا سے یہ مشق سے دماغ کی نورانیت

جاگتی ہے اور غدۂ باطنی وصنوبری کے روشن ہوتے ہی تجلیات کی بارش شروع ہوجاتی ہے۔ اس لئے نصابِ تعمیرِ سیرت وتنظیمِ شخصیت میں اسے "التجلی" کہا جاتا ہے۔

روشنی، ہیرا، گلاب

مسعود احمد (لاہور) لکھتے ہیں کہ:

باقاعدہ مشقیں اگست ۱۹۶۳ء سے شروع کی گئیں۔ پہلی مشق یہ تھی کہ آنکھیں بند کرکے اپنے چہرے کی شبیہ اپنے سامنے لاتا اور یہ تصور کرتا کہ میں اپنی شبیہ کی ناک کی جڑ کو تک رہا ہوں (یعنی دونوں ابروؤں کے درمیان) مشق کے دوران یہ فقرہ دہراتا تھا کہ دونوں ابرو مل رہے ہیں۔ چند ہی روز بعد ایک روشنی پیدا ہوتی جو رفتہ رفتہ چمک دار ہیرے میں تبدیل ہوگئی۔ چار مہینے کی مشق کے بعد ہیرے کے بجائے سرخ گلاب کا پھول نظر آنے لگا۔ جو کبھی کبھی سفید بھی ہوجاتا تھا۔ مشق میں ترقی ہوتی چلی گئی یہاں تک کہ اپنے کو بہت اونچے مینار پر کھڑا دیکھتا، کبھی عالمِ تصور میں اپنے آپ کو ہوا میں اڑتے ہوئے پاتا اور نہ جانے کتنا فاصلہ پرواز کرتے ہوئے طے کرتا۔ پھر دورانِ مشق یہ نظر آتا کہ ایک بند دروازہ ہے جس کے پیچھے زبردست روشنی ہورہی ہے وہ بند دروازہ کبھی کبھی کھل بھی جاتا ہے مگر روشنی نظر نہیں آتی۔ پھر دروازے کے بجائے ایک پتھریلی چٹان نظر آنے لگی، اس چٹان کے پیچھے بھی روشنی نظر آتی تھی، سال بھر کی مشق کا نتیجہ یہ ہوا کہ صحت پہلے سے بہتر ہوگئی۔ نظر میں مقناطیسیت اور بات میں اثر پیدا ہونے لگا اور شخصیت جاذبِ توجہ بن گئی۔

التجلی[1] کے ساتھ مشق متبادل طرزِ تنفس بھی جاری تھی۔ آخر متبادل طرزِ تنفس کے دوران آنکھ سے تقریباً بھر کے فاصلے پر گول اور چاند کی طرح سفید، چمک دار گولا نظر آنے لگا۔ اس مشق کے بعد آنکھیں بند کئے تکیہ لگا کر بیٹھ جاتا اور چشمِ تصور سے ناک کی جڑ کو دیکھنے کی مشق شروع کردیتا، روشنی نظر آتی اور کبھی ایسا لگتا کہ روشنی کا ایک راستہ میرے آگے سے شروع ہوکر نورانی سیڑھیوں کی طرح آسمان

---

[1] یہ التجلی کی باطنی مشق ہے۔

تک چلا گیا ہے اس مشق کے سبب صحت اور بھی بہتر ہو گئی ، آنکھوں میں چمک پیدا ہو گئی ، دل کو ہر وقت طمانیت کا احساس رہتا ، دن بھر روح میں مسرت و اعتماد اور سکون قلب کی کیفیت قائم رہتی ..... قوت ارادی پہلے سے ترقی کر گئی خود اعتمادی میں اضافہ ہو گیا ۔ اندازے کی صلاحیتیں (پیش بینی) اُبھرنے لگیں بعض معاملات کے متعلق غیبی اشارہ مل جاتا مشقوں کا سب سے زیادہ اثر جنسی جذبات پر ہوا ۔ لیکن خدا کے فضل سے میں اس طوفان پر بند باندھنے میں کامیاب ہو گیا ۔ ۱۹۶۳ء سے ۱۹۶۵ء تک یہی مشقیں جاری رہیں ۔ ہاں اس سال مارچ اپریل (۱۹۶۵ء میں) بحالت استغراق نظر آیا کہ ایک پتھریلی چٹان کی رکاوٹ (جس کے پیچھے روشنی نظر آتی تھی) سامنے ہے اور اس میں ایک اجنبی سا ہاتھ جو شاید نسوانی ہو نظر آتا ہے یا د نہیں کہ وہ ہاتھ سہارا دینے کے لئے بڑھا کرتا تھا یا سہارا لینے کے لئے ؟ دو مہینے تک پتھریلی چٹان میں یہ ہاتھ نظر آتا رہا ۔ پھر غائب ہو گیا ۔ جہاد ستمبر ۱۹۶۵ء سے پہلے واضح طور پر جنگ کی پیش گوئی کر دی گئی تھی ۔ پہلے پہل میں نے ان پُر اسرار غیبی اشاروں کی طرف کوئی توجہ نہ کی ۔ لیکن جب ہر اشارہ حقیقت کا روپ دھار کر سامنے آ گیا ۔ ان اشارات و علامات سے حوصلہ پا کر میں نے پاس انفاس (سانس) کی مشق کا وقفہ ایک گھنٹے تک بڑھا دیا اور مراقبہ شروع کر دیا تصور یہ ہوتا تھا کہ میں اپنے گوشت پوست کے جسم سے باہر ہوں ! اور مجھ پر چاند کی کرنیں بکھرتی جا رہی ہیں ۔ چاند کی کرنیں نظر تو آ جاتیں ۔ لیکن فوراً ہی تھکاوٹ اور نیند کا غلبہ ہو جاتا ۔ آخر تنگ آ کر یہ عمل چھوڑ دیا اور پھر "التجلی" کی مشق شروع کر دی ۔ رات کو سوتے وقت بالکل سیدھا لیٹ کر آنکھیں بند کر لیتا اور یہ تصور کرتا کہ پاؤں کی طرف سے چاند کا گولہ جسم کو آہستہ آہستہ چھیدتا ہوا سر کی طرف آ رہا ہے ۔ رفتہ رفتہ وہ سر کے اندر آ گیا اور دماغ پر چھا گیا ۔ بس اس نورانی تصور کے ساتھ سو جاتا تھا اس عمل کے اثرات یہ تھے کہ رات کو بہت لطیف نیند آتی ، بڑے سکون و آرام کے ساتھ سوتا ، جسم چاق و چوبند رہتا ، خواب نہایت واضح اور خوشگوار ہوتے ۔ روشنی کا تعلق فقط البصیرہ اور التجلی سے ہی نہیں ہے ، بلکہ تنویم بینی کی مشق میں بھی تجلیات کا ظہور ہوتا ہے ۔

اورنگ زیب ایبٹ آباد سے لکھتے ہیں کہ :-

مشق شروع کرتے ہی پلکوں کے چاروں طرف روشنی کا ہالہ سا بن جاتا ہے۔ پہلے آنکھوں سے بہت پانی بہتا تھا اب پانچ سات منٹ تک نہیں بہتا جب آنکھیں جلنی شروع ہو جاتی ہیں تو آنکھیں بند کر لیتا ہوں اور پانی بہتا رہتا ہے۔

خارا شکن نظر

اس ضمن میں اپنے گاؤں کی ایک دلچسپ شخصیت جو اب مرحوم ہو چکی ہیں، آپ کا تعارف کراتا ہوں، ان کی آنکھوں میں یہ تاثیر تھی کہ وہ جس چیز پر نظر جماتیں اسے توڑ دیتیں، خواہ وہ مٹی کی ہو یا پتھر کی۔ ان کی نظر کو خارا شکن (پتھر توڑ) کہا جاتا تھا۔ سب سے بڑھ کر ان کی بد نظری کا یہ عالم تھا کہ بکرے کے کسی نوزائیدہ بچے یا بچھڑے پر جب ان کی نظر پڑ جاتی تو مر جاتا، یا دودھ دوہتے میں کوئی عمدہ گائے یا بھینس ان کے نشانے پر آ جاتی تو اس کا پتلا حال ہو جاتا، ہمارے یہاں اسے نظر لگنا کہتے ہیں۔ گاؤں والوں کی ہمیشہ یہ کوشش ہوتی کہ ہر اچھی چیز کو ان کی نظرِ بد سے بچائیں۔ مرحومہ کا مکان چشمے کے راستے پر تھا، گاؤں کی عورتیں اس راستے ان کے مکان کے سامنے سے ہو کر گزرتیں جس گھڑے یا مٹکے کی کم بختی آنے کو ہوتی وہ اس کی تعریف کر دیتیں۔ چنانچہ بے چاری عورتیں اپنے گھڑے، مٹکے اور لوٹے ان کی نظر سے بچانے لگی تھیں۔ اردو یا فارسی کا محاورہ ہے "چشمِ بد دور" جب کسی کے حسن کی تعریف کرتے ہیں تو چشمِ بد دور ضرور کہتے ہیں ؎

وہ نرگسِ مخمور کہ چشمِ بد دور۔

نظرِ بد میں بھی ایک قسم کی مقناطیسیت ہوتی ہے لیکن اس قوت کا اثر منفی ہوتا ہے یعنی نظرِ بد جس چیز پر پڑتی ہے اس کے کلیجے میں شگاف ڈال دیتی ہے۔ ایک قوت مثبت ہوتی ہے اور آدمی بیک نظر اس سے مسحور ہو جاتا ہے۔ شعراء نے آنکھ کی تعریف میں دیوان کے دیوان لکھ ڈالے ہیں۔ شاید ہی کوئی شاعر ایسا ہو جس نے نگاہِ مست، نرگسِ مخمور، مدھ بھری آنکھیں، جادو بھری آنکھیں، نگاہِ شوق، نگاہِ دلربا اور کیفیتِ چشم کی تعریف نہ کی ہو۔

کیفیتِ چشم اس کی مجھے یاد ہے سودا
ساغر کو مرے ہاتھ سے لینا کہ چلا میں

جسم کا سب سے زیادہ حسین، مؤثر اور سحر انگیز عضو آنکھ ہوتا ہے۔ خوبصورت آنکھیں ہی سحر انگیز ہوتی ہیں۔ اگر ارتکازِ توجہ کی مشق کر لی جائیں تو اس طلسماتی عضو میں ایسی ایسی نادر خوبیاں، خصوصیتیں اور صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں کہ صرف دیکھنے سے تعلق رکھتی ہیں۔

محمد صدیق شاہد رائیں (سانگھڑ) اپنے خط (۱۰ اپریل ۱۹۷۰ء) میں لکھتے ہیں کہ:

آپ نے S.C.T کی تفصیل پوچھی ہے۔ البصر کی مشق اب تیس منٹ تک پہنچ گئی ہے۔ اس مشق کے دوران پپوٹوں اور ڈھیلوں کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ناک سے روشنی کا شعاع نکلنا صاف نظر آتا ہے۔ ناک کی چونچ کے آس پاس بہت سے رنگ دکھائی دیتے ہیں جن پر کبھی نیلا رنگ غالب ہوتا ہے، کبھی لال کبھی دوسرے رنگ۔ استغراق کی حالت یہ کہ وقت گزرنے کا احساس نہیں ہوتا۔ ڈوبنے کی حالت طاری نہیں ہوتی۔ اس کے ساتھ تنفس نور بھی جاری ہے۔ کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں ناقابلِ یقین حد تک موٹا اور لمبا ہو گیا ہوں، حالانکہ میرا قد عمر کے لحاظ سے کم ہے اور اتنا موٹا بھی نہیں ہوں۔ رات کے وقت کبھی نظریں بلب سے ٹکرا جاتی ہیں تو کافی دیر تک روشنی کا دائرہ آنکھوں کے سامنے گھومتا رہتا ہے، اب میں اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ ذہین اور جسمانی طور پر صحت مند محسوس کرتا ہوں۔ حافظہ بھی پہلے سے بہتر ہو گیا ہے۔ سکونِ قلب کافی حد تک میسر ہے۔ خاموشی اور تنہائی کی عادتیں بھی کم ہوتی چلی جا رہی ہیں، بلکہ تنہا اور خاموش رہتے ہوئے گھٹن محسوس ہوتی ہے، ایک بات جو خاص طور پر نوٹ کی ہے وہ یہ ہے کہ پڑھتے پڑھتے جذب کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ نظریں ایک جگہ ٹھہر جاتی اور ذہن ایک جگہ جم جاتا ہے، یہ بھی ہوتا ہے کہ نظر کتاب پر ہے اور دماغ کہیں اور گم! کبھی کبھی غنودگی بھی چھا جاتی ہے۔ قوتِ ارادی پہلے سے کہیں نمایاں اور واضح ہے۔ مختصر یہ کہ میں اب خود کو پہلے سے بہت زیادہ (ذہنی اور جسمانی طور پر) صحت مند محسوس کرتا ہوں اور یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ میں عام آدمیوں سے الگ تھلگ اور ذہنی لحاظ سے مختلف ہو گیا ہوں۔

نظر اور خوشبو

سید رضا احمد۔ کراچی (مکتوب ۱۲ اگست ۱۹۶۸ء) رقم طراز ہیں کہ:

آپ کی ہدایت کے مطابق میں نے مشقِ تنفس نور اور خود نویسی اور البصیر تین مہینے دس روز قبل شروع کی تھی۔ اب تک صرف ایک ناغہ ہوا ہے فی الحال البصیر کا وقت بیس منٹ ہے۔ مشق میں روشنی نظر آنے لگی ہے۔ مشقیں شروع کرنے کے بیس روز بعد خوشبو محسوس ہونی شروع ہوئی اور اب تو کبھی کبھی سارا دن اسی لطیف مسحور کن خوشبو سے دماغ معطر رہتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عطر کی خوشبو سے میرے سر میں درد ہو جاتا تھا مگر اس عجیب و غریب خوشبو سے بے انتہا فرحت ہوتی ہے۔ طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔ خاص کر نہاتے وقت خوشبو کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ یہ خوشبو صرف مجھ کو سونگھائی دیتی ہے کسی دوسرے کو نہیں۔ البصیر کی مشق اور پُراسرار خوشبو کے درمیان کیا رشتہ ہے۔ یہ کیا بات ہے کہ بعض کو خوشبو سونگھائی دیتی ہے بعض کو نہیں، یہ ایسے اسرار ہیں جن کو جاننے اور سمجھنے کے لئے انسان کے جسم اور نفس کا پورا میکانزم سمجھنا پڑے گا اور انسان کو حتمی طور پر سمجھنے کے لئے ابھی صدیوں کا انتظار ضروری ہے۔

صدیوں تم کو اہتمامِ شبِ ہجر میں رہے
صدیوں سے انتظارِ سحر کر رہے ہیں ہم

کمر میں درد سا محسوس ہوتا ہے مگر یہ درد پہلے بھی ہوتا تھا، پھر پہلے یہ حالت بھی تھی کہ جوں ہی دماغ پر ذرا گھبراہٹ طاری ہوتی۔ نظروں کے سامنے سے مختلف مناظر گزرنے لگتے۔ مشقیں شروع کرنے کے بعد عجیب سے منظر سے واسطہ پڑا میں نے سرخ رنگ کی قلعہ نما عمارت دیکھی۔

چمکدار پھوڑا

شکیل احمد (یونیورسٹی کیمپس کراچی) کی رپورٹ (مورخہ ۱۱ جولائی ۱۹۷۱ء) التجلی کے متعلق

بھی قابلِ ملاحظہ ہے، لکھتے ہیں کہ:

التجلّی کی مشق کو صرف تین دن ہوئے تھے کہ ایک عجیب تجربہ ہوا۔ پہلے دن اور دوسرے دن نظریں ناک کی جڑ یعنی ابروؤں کے درمیان جم ہی سکیں۔ مگر جوں ہی لیٹا جسم کے اندر اور باہر نور کا تصور قائم ہو گیا۔ خواب ہو یا بیداری دونوں حالتوں میں نورانی تجلیات میں اپنے کو گھرا ہوا پاتا ہوں۔ مشق التجلّی کے دوسرے یا تیسرے روز یہ محسوس ہوا کہ دماغ کے اندر ریڈیو کھل گیا ہے۔ دو تین لفظ سنے اور پھر بند ہو گیا، پھر کھلا اور پھر بند ہو گیا۔ ۲۴ جولائی ۷۱ء کا ذکر ہے کہ شام کے ساڑھے نو بجے سے ایسا محسوس ہونے لگا کہ دماغ میں ایک چمک دار پھوڑا ابھر رہا ہے جو عنقریب پھوٹنے والا ہے۔ کہنے کو سو گیا، مگر در اصل رات بھر جاگتا رہا۔ نیند میں بھی یہی احساس رہا کہ میں نورانی ہالے میں ملفوف ہوں اور جسم کا ایک ایک حصہ چمک رہا ہے۔ گویا پورے بدن میں بجلی کے قمقمے لگے ہوئے ہیں۔ ایک بڑا بلب دماغ میں نصب ہے دوسرا قلب میں تیسرا زیرِ ناف (آلۂ تناسل میں) دماغ میں روشنیوں کا طوفان پھٹ پڑا تھا اور اس سیلابِ نور کو باہر نکلنے کا راستہ نہ ملتا تھا۔

شکیل احمد نے جن تین اہم مقامات (دماغ، قلب اور زیرِ ناف) کا ذکر کیا ہے وہ انسانی جسم میں ایسے اعصابی گچھوں کی حیثیت رکھتے ہیں جنہیں خارق العادت قوتوں کا مرکز قرار دیا گیا ہے تصوف میں لطائفِ ستّہ مشہور ہیں یعنی جسمِ انسانی کے چھ لطیفے! یہ لطیفے وہ دریچے ہیں جو عالمِ نور کی طرف کھلتے اور خاکی آدم زاد کا رشتہ روحانی یا روحی دنیا سے جوڑ دیتے ہیں۔ ارتکازِ توجہ اور سانس کی تمام مشقوں سے اعصابی نظام کے ان ہی حصوں کی پُراسرار قوتیں رفتہ رفتہ بیدار ہوتی ہیں.... شکیل احمد کو صرف تین روز میں مشق التجلّی کے حیرت انگیز اثرات محسوس ہوئے۔ مگر ہر شخص شکیل احمد نہیں۔ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ اگر التصیر اور التجلّی کی مشقیں پابندی سے اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ کی جائیں تو رفتہ رفتہ اس قسم کے تجربات ہوتے ہیں، ہاں جو لوگ قدرتی طور پر حسّاس واقع ہوتے ہوں، یا جن میں MEDIUM SHIP یعنی معمول بننے کی صلاحیتیں موجود ہوں ان کی

ترقی کی رفتار حیرت انگیز ہوتی ہے۔ یقیناً شکیل احمد مادرائی قوت کے معمول یا میڈیم واقع ہوئے ہیں۔

التسخیر

التسخیر یا نقطہ بینی کی مشق بطور خاص تنویم سے تعلق رکھتی ہے۔ انشاء اللہ فن تنویم (ہپناٹزم) کی بحث میں اس موضوع پر روشنی ڈالی جائے گی۔ فی الحال اس موضوع کو ملتوی کر دیا گیا ہے۔ التسخیر (نقطہ بینی) کا طریقہ یہ ہے۔

چمکیلے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کے برابر نقطہ بنائیے اور کاغذ کو کسی آئینے پر چسپاں کر دیجیے کہ آپ مشق کے لیے بیٹھیں تو چنے کے برابر یہ سیاہ نقطہ کم و بیش ڈھائی تین فٹ کے فاصلے پر رہے۔ سانس کی مشق کے چار پانچ چکر مکمل کرنے کے بعد نہایت آرام و فراغت سے بیٹھ جائیے اب دونوں نظریں اس نقطے پر جما دیں۔ پلک نہ جھپکے۔ جھپک جائے تو بھی مشق جاری رکھیں۔ نظر کے ساتھ ذہن کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطے پر مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ تصور یہ ہو کہ اس سیاہ نقطے کے اندر سے روشنی کا چشمہ اُبل رہا ہے۔ چند روز کی مشق کے بعد یہ سیاہ نقطہ روشنی سے جگمگانے لگے گا۔ جب آپ اس حد تک کامیابی حاصل کر لیں تو نقطے کے سائز کو دگنا کر دیں یعنی چونی کے برابر۔ اس پر ارتکاز توجہ کی مشق کریں۔ جب اس کوشش میں بھی کامیابی ہو جائے تو کاغذ پر اٹھنی کے برابر گول دائرہ بنا کر مشق شروع کریں۔ جب اس کوشش میں بھی کامیابی نصیب ہو جائے تو اٹھنی کے دائرے کو روپے کی برابر دائرے میں تبدیل کر دیں۔ اس مشق کے شرائط، اوقات اور طریقہ کار بھی وہی ہے جو دوسری مشقوں کا۔ عام طور پر فن تنویم (HYPNATISM) کے طالب کو نقطہ بینی (التسخیر) کی مشق کرائی جاتی ہے۔ راقم الحروف اس مشق کے اثرات و نتائج سے بھی واقف ہے اور گھنٹوں سیاہ دائرے کے سامنے زانوئے ادب تہہ کر کے بیٹھا ہے۔ التصویر (بلور بینی) اور التسخیر (نقطہ بینی) ایک ہی قسم کی مشقیں ہیں۔ ارتکاز توجہ کا طریقہ بھی یکساں ہے۔ تاہم بعض لوگوں کو بلور بینی سے مناسبت ہوتی ہے اور بعض لوگوں کو نقطہ بینی راس آجاتی ہے۔

نظر اپنی اپنی پسند اپنی اپنی

یہ فیصلہ تو ایک مزاج شناس استاد ہی کر سکتا ہے کہ کس طالب علم کو تصور کا درس دیا جائے اور کیسے؛ لنسخہ کا؟

بہرہ مند تجر (اپنے خط موزخہ ۱۷ اگست ۱۹۶۸ء) میں نقطہ بینی کے تجربات کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

ذہن میں اژدہا

مشقوں کے تیسرے روز اچانک محسوس کیا کہ سر (ذہن) میں ایک اژدہے نے سر اٹھایا ہے یہ اژدہا بے حد غصے کے عالم میں تھا، ایسا لگتا تھا جیسے کسی نے گہری نیند سے جگا دیا ہے اور اب وہ پھنکار رہا ہے، اس روز مجھ میں بھی ایک انتقامی جذبہ ابھرا۔ مقابلے کی غیبی طاقت عود کر آئی۔ اگر اس روز کا ماجرا تفصیل سے بیان کروں تو آپ کو حیرت ہوگی۔ سنگھار میز کے سامنے بیٹھا تو اپنی شکل کے بجائے نہایت دہشتناک شکل نظر آئی۔ میں نے اپنا نے خوف سے آئینے پر مکہ رسید کیا اور وہ ریزہ ریزہ ہو گیا، ایسا لگ رہا تھا کہ میں کسی سخت غضبناک دشمن سے برسرپیکار ہوں۔ چوتھے روز مشق شروع کی تو اپنے سامنے ایک ٹیڑھی میڑھی شکل کو نمایاں دیکھا۔ ہر چند کوشش کی کہ اس شکل سے نجات پا جاؤں نہ پا سکا (یہ اژدہا نقطے میں کہیں باہر سے نہیں آ گیا تھا۔ بلکہ بہرہ مند تجر کے لاشعور کا اژدہا تھا)

تیرے جسم حسیں میں پوشیدہ
باغ جنت کا اژدہا تو نہیں!

میں نے عرض کیا تھا کہ ارتکاز توجہ کی مشقوں سے عملی شعور کی رو سمت پڑ جاتی ہے۔ ذہن کی گرامو فون پلیٹ کا دوسرا رخ تصور کی سوئی کے نیچے آ جاتا ہے۔ ہر شخص کا ذہنی ریکارڈ ایک دو سے مختلف ہوتا ہے مثلاً بہرہ مند تجر کو نقطہ بینی کرتے ہوئے ذہن میں اژدہا پھنکارتا ہوا نظر آیا اور محمد رفیق (کراچی) میں ادراک ماورائے حواس کی صلاحیت حرکت میں آگئی، ان کا بیان ہے کہ:

میں تقریباً پون گھنٹے نقطہ بینی کرتا ہوں، اس دوران میں کئی قابلِ ذکر واقعات پیش آئے، پہلا یہ کہ جب میں نے نقطہ بینی کرتے ہوئے تصور کیا کہ فلاں دوست کیا کر رہا ہوگا؟ تو میں نے (نقطے میں) دیکھا کہ وہ بیٹھا دوستوں کے ساتھ تاش کھیل رہا ہے، یہ مشاہدہ دو اور تین بجے دن کے درمیان کا ہے، جب میں نے اس کے گھر جا کر معلوم کیا کہ کیا تم دو تین بجے کے درمیان تاش کھیل رہے تھے اور فلاں فلاں دوست تمہارے ساتھ تھے تو اس نے اقرار کیا لیکن یہ اعلان بھی کیا کہ تم ضرور دروازے سے جھانک رہے ہوگے، حالانکہ واقعہ یہ تھا کہ میں اس وقت اپنے گھر پر نقطہ بینی میں سرگرم تھا۔ دوسرا واقعہ اس سے بھی عجیب تر ہے۔ میرا ایک دوست ایران میں ہے، جب میں نے نقطہ بینی کے وقت اس کا تصور کیا تو (نقطے میں) نظر آیا کہ وہ ڈاکٹر کو اپنی نبض دکھلا رہا ہے اور بخار میں مبتلا ہے۔ میں نے اسی روز اپنے دوست کو خط لکھا کہ کیا تم فلاں تاریخ، فلاں وقت ڈاکٹر کو نبض دکھلا رہے تھے اور بخار میں مبتلا تھے، تو اس نے فوراً جواب دیا کہ ہاں میں تمہاری بتائی ہوئی تاریخ پر بخار میں مبتلا تھا اور اسی ڈاکٹر کے زیرِ علاج تھا، جس کی نشان دہی تم نے کی ہے، لیکن آخر تمہیں اس واقعے کا علم کس طرح ہوا؟

نقطہ بینی سے آنکھوں میں کتنی طاقت پیدا ہو سکتی ہے اس کا اندازہ اس طرح ہوا کہ ایک تگڑا آدمی کسی بے چارے کمزور کو مار رہا تھا میں نے منع کیا، باز نہ آیا، آخر مجھے تاؤ آگیا اور میں نے اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ڈپٹ کر کہا "ہٹ جا" تو وہ فوراً ڈر کر ہٹ گیا اور میں جدھر انگلی سے اشارہ کرتا وہ اسی طرف حرکت کرتا جیسے کٹھ پتلی ہو۔

استغراق کے عالم میں محمد رفیق کے لئے نقطہ دوربین کی حیثیت اختیار کر گیا تھا، یکایک اُن کے شعور کی سطح اس قدر بلند ہوگئی کہ ایران میں نبض دکھاتے ہوئے ایک دوست اور ڈاکٹر کی پوری بچی فلم نظر آگئی۔ اسی ایک واقعے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ نفسِ انسانی کے اندر کتنی صلاحیتیں اور قوتیں موجود ہیں۔ ادراک ماورائے احساس اسی کو کہتے ہیں، آنکھ یعنی حسِ باصرہ کا عام دائرہ عمل چند ہزار گز سے زیادہ نہیں، جب بصارت کی ترسیل شعور کے تحت کام کرتی ہے تو ایک خاص حد

دیکھ سکتی ہے اور دیکھتی ہے۔ مناظر و مرایا (دیکھنے اور نظر کرنے کا علم) جاننے والے جانتے ہیں کہ آنکھ کس طرح دھوکے کھاتی اور فریب نظر کا شکار ہو سکتی ہے۔ خواب میں ہمیں جو کچھ نظر آتا ہے.... وہ حاسۂ بصیرت کی کرشمہ آرائیوں سے زیادہ کوئی حقیقت نہیں رکھتا۔ لیکن بصارت کی یہی حس جب شعور برتر کی سطح پر کام کرتی ہے تو وقت اور مکان دونوں کی حدوں اور قیدوں کو توڑ دیتی ہے اور انسان کراچی میں بیٹھے بیٹھے تہران کا اس طرح نظارہ کر لیتا ہے جس طرح سامنے بیٹھے ہوئے آدمی کا!!

اسمِ محمدؐ پر ارتکاز

نقطہ بینی (التنویر) کی ایک صورت یہ ہے کہ سفید کاغذ پر سیاہ یا نیلے یا سبز (یا کسی اور) رنگ میں اسم محمدؐ (یا اسم ذات اللہ) لکھا جائے اور پھر اس مبارک نام پر نظر اور دماغ کی پوری قوتوں کے ساتھ ذہن کو یکسو (ONE POINTED) کر کے ارتکاز توجہ کی مشق کی جائے۔ میری ہدایت پر سمو پرینز نار نے یہ مشق کی، نتائج درج ذیل ہیں لکھتے ہیں کہ:۔

سفید کاغذ پر محمدؐ لکھ کر نفیس کاغذ پر سیاہی پھیر دی جس سے اسم مبارک خوب واضح ہو گیا، رات کو سونے سے قبل یہ معمول بنا لیا کہ دس منٹ تک پوری ذہنی یکسوئی سے محمدؐ کے لفظ پر نظر جما دینا۔ پہلے دو چار دن تو ذہن مختلف خیالات کی آماجگاہ بنا رہا۔ چند روز کے بعد یہ پریشان خیالی کم ہو گئی، پھر یہ حالت ہو گئی کہ جونہی اسم محمدؐ پر نظر جمتی، میں بالکل خالی الذہن ہو جاتا حتیٰ کہ پندرہ سے بیس منٹ تک مسلسل دیکھتے رہنے کے باوجود یہی لگتا کہ اس کام میں صرف چند لمحے صرف ہوئے ہیں آہستہ آہستہ اس لفظ کے نقوش میں روشنی پیدا ہونے لگی، تا اینکہ پندرہ روز کی مشق کے بعد یہ نوبت پہنچ گئی کہ جونہی اسمِ محمدؐ پر نظریں جماتا، لفظ غائب ہو جاتا، پھر اسمِ محمدؐ کے گرد نورانی ہالہ بننے لگا پھر یہ ہوا کہ جس کاغذ پر اسم مبارک لکھا ہوا تھا اور وہ دیوار جس پر وہ کاغذ چسپاں تھا دونوں نظروں سے اوجھل ہو گئے۔ حالانکہ ۱۵۰ V بلب کے شیڈ کی روشنی کاغذ کے علاوہ دیوار پر بھی پڑنے لگی، روشنی کا یہ دائرہ رفتہ رفتہ بڑھنے لگا اور پھر پوری دیوار پر پڑنے لگا۔ یعنی لفظ محمدؐ کے حروف بڑے نظر

آنے لگے۔ سولہویں روز پورے کمرے میں اجالا پھیل گیا۔ آدھی رات کے بعد اندھیرے میں یہ عمل شروع کیا تو دو چار منٹ میں ہی تاریکیاں چھٹ گئیں اور پورا کمرہ بقعۂ نور بن گیا۔ اب حالت یہ ہے کہ جوں ہی اسمِ مبارک پر نظر پڑتی ہے لفظ "محمد" کے حروف پھیل کر چند سیکنڈ میں پورے کمرے کو منور کر دیتے ہیں۔ رات کی تاریکی میں اگر بلب روشن کئے بغیر یہ مشق شروع کروں تو تمام طور پر "محمد" کے حروف نظر نہیں آتے لیکن اگر سورج ڈوبنے سے پہلے اسمِ محمد کی مشق کرتا تو سورج کا اندھیرا غائب ہو جانے کے بعد کمرے میں خوب روشنی رہتی اور ہر چیز بخوبی دکھائی دیتی رہتی۔ آج کل اس عمل کے دوران میں اپنے کو یہ ترغیب دیتا ہوں کہ میرے بائیں جانب قلب پر "محمد" لکھا ہوا ہے، ذہن اس ترغیب کو قبول کر لیتا ہے اور اسمِ مبارک لکھا ہوا نظر آتا ہے۔ ارتکازِ توجہ کی دوسری مشق یہ کی گئی کہ جب پلکیں جھپکائے بغیر جمائے رکھنے کی خوب مشق ہو گئی تو میں نے اپنے کو یہ ترغیب دینی شروع کی کہ میری آنکھوں سے نورانی شعاعیں نکل رہی ہیں اور واقعی ایسا ہی ہوتا ہے کہ آنکھوں سے شعاعیں نکلنے لگتی ہیں۔ ایک روز ایسا ہوا کہ بطور آزمائش میں نے اپنے ایک ہم جماعت سے کہا کہ وہ میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنا شروع کر دے۔ اس نے ایسا ہی کیا، میں نے کہا کہ دیکھو، میری آنکھوں سے شعاعیں نکل رہی ہیں اور بہت جلد خود بخود تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی۔ یہ ہدایت دو تین بار دہرائی اور واقعی اس کی آنکھیں بند ہو گئیں، دو تین بار چند اور ہم جماعتوں پر بھی یہی تجربہ کیا گیا اور نمایاں کامیابی ہوئی۔ جب تک میں چاہتا اُن کی آنکھیں بند رہتیں، اور جب یہ ہدایت دیتا کہ تمہاری آنکھیں کھل رہی ہیں تو چاہے وہ آنکھیں میچنے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرتے آنکھیں کھل جاتیں۔ گویا ان کی آنکھوں کا کھلنا اور بند ہونا میرے اختیار میں آ گیا تھا۔ ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ کوئی دوست ملاقات کے لئے آیا۔ میں نے مصافحے کے بعد پُر از تشویش لہجے میں کہا کہ:

"ارے کیا تیز دھوپ میں چلے آ رہے ہو، تمہاری آنکھیں تو سرخ ہو رہی ہیں (حالانکہ مطلع ابر آلود تھا اور دوست کی آنکھیں ٹھیک ٹھاک تھیں) میں نے یہ فقرہ بار بار دہرایا۔ نصف گھنٹے بعد سچ مچ اس کی آنکھیں لال ہو گئیں۔ میں نے ترغیبات جاری رکھیں تا اینکہ ڈیڑھ گھنٹے میں اس کی آنکھیں انگاروں کی طرح سرخ ہو گئیں، میں بہت حساس انسان ہوں، سونے سے قبل کوئی کتاب پڑھتا ہوں تو سونے کے

اب بھی یہی محسوس ہوتا ہے کہ مطالعہ جاری ہے۔ جاگنے کے بعد جو کچھ خواب میں پڑھا ہے یاد رہتا ہے۔ اکثر تمہ خواب میں کوئی افسانہ پڑھا۔ صبح اٹھا تو ذہن پر یاد تھا۔ فوراً کاغذ پر نقل کر لیا۔ بعد کو یہ ایک رسالے میں چھپا تو بہت پسند کیا گیا۔ اسی طرح خواب میں پڑھے ہوئے دو تین افسانے مرتب کر کے رسالوں میں چھپوا چکا ہوں، اگر یہ سرقہ ہے تو ایسے لاشعوری سرقہ کہیں گے، ایک بار خواب میں دیوان داغ پڑھا۔ جاگا تو یہ شعر زبان پر تھا:

عشق ہی بخشتا ہے عزت و جاہ
عشق ہی بے وقار کرتا ہے

دیوانِ داغ چھان مارا، کہیں یہ شعر نظر نہ آیا۔ مجبوراً میں نے اس لاوارث مال پر اپنے نام کا لیبل لگا دیا۔

شمع بینی

شمع بینی پر گفتگو کا آغاز اپنے ایک شعر سے کرنا چاہتا ہوں۔ یہ شعر ابتدائے جوانی میں کہا گیا تھا اور نہ جانے مضمون آفرینی کی کس کیفیت کے تحت؟

یہ شمع کی محتاجی، توہینِ محبت ہے
جلنا ہے تو خود جل جائے ہمتِ پروانہ!

ہمتِ پروانہ، شمع کی محتاجی کو قبول کرے یا نہ کرے۔ امرِ واقعہ یہ ہے کہ ارتکازِ توجہ کی مشق شمع کے بغیر نہیں ہو سکتی، دل و دماغ کی دنیا کو روشن اور روح کو منور کرنے کے لئے شمع بینی سے بہتر کوئی مشق میری نظر سے نہیں گزری۔ جس طرح بابل و آشور و مصر کے کاہنوں سے بلور بینی مخصوص تھی اور ایک زمانے میں یورپ کے روحیت پسند لوگ بلور بینی سے غیر معمولی رغبت رکھتے تھے، اسی طرح برِّ کوچک پاک و ہند میں غیر معمولی نتائج حاصل کرنے کے لئے ذہنی بیماروں، دماغی مریضوں، اور خیالی یا حقیقی آسیب زدہ معمولوں کو آج بھی "چراغوں کے سامنے" بٹھایا جاتا ہے۔ بعض وجوہ سے میری نظر میں

"شمع بینی" کو درجہ اوّل کی اہمیت حاصل ہے۔ شمع بینی نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی اہم ترین مشق ہے۔ کیونکہ اس کا براہ راست تعلق "روشنی" سے ہے۔ یہ تو آپ کی خدمت میں بارہا عرض کیا جا چکا ہے کہ S.C.T کا مقصد ہی یہ ہے کہ انسانی وجود یعنی اس کے نفس اور جسم کی جوہری اور تحت جوہری ATOMIC- SUB ATOMIC-) قوتوں کو بیدار کیا جائے۔ شمع بینی سے یہ قوتیں بہت جلد بیدار ہو جاتی ہیں، لیکن نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبا کو ابتدا میں شمع بینی نہیں کرائی جاتی) بلکہ دوسری مشقوں کے نتیجے میں جب ذہن کسی قدر تربیت یافتہ ہو جاتا ہے تو "شمع بینی" کرائی جاتی ہے۔ ایک دم شمع بینی شروع کرا دینے سے دل و دماغ اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ لاحق رہتا ہے۔ پھر یہ ہدایت تو بالکل واضح ہے، بار بار دہرائی جا چکی ہے کہ یہ تمام مشقیں ہرگز ہرگز انٹ سنٹ طور پر خود شروع نہیں کر دینی چاہئیں صرف ایک ماہر فن اور کامل استاد ہی اس راہ کے نشیب و فراز سے آپ کو خبردار کر سکتا ہے کیونکہ

اس میں دو چار بہت سخت مقام آتے ہیں

شمع بینی کرتے وقت نشست آرام دہ اور نشست گاہ پر سکون ہونی چاہیئے۔ کمر گردن اور پشت ایک سیدھ میں ہونی چاہیئے۔ نہ کمر میں کجی ہو اور نہ سینہ باہر نکلا ہو۔ جسم کے کسی حصے میں کھنچاوٹ اور تناؤ نہیں ہونا چاہیئے۔ ورنہ ذہن کبھی پر سکون نہ ہو سکے گا۔ شمع موم بتی کی شکل میں ہونی چاہیئے۔ مجبوری کی صورت میں تیل (مٹی کا تیل نہیں) مثلاً سرسوں کے تیل، چنبیلی کے تیل، تل کے تیل یا کسی نباتاتی تیل کا استعمال کیا جا سکتا ہے، بلب خواہ کتنی ہی کم طاقت کا کیوں نہ ہو شمع بینی کے لئے موزوں نہیں موم بتی آنکھوں سے دو سوا دو فٹ کے فاصلے پر نگاہوں کے سامنے (کسی قدر اوپر تاکہ گردن اٹھی رہے) ہونی چاہیئے۔ سانس کی تجویز کردہ مشق (یعنی وہ مشق جو آپ کے استاد نے آپ کے لئے تجویز کی ہو) کے مقررہ چکر کرنے کے بعد شمع کی لَو کے کسی حصے پر دونوں نظریں جما دیں اور معمول کے مطابق ذہن کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطے پر مرکوز کر دیں، تصور یہ ہو کہ اس نقطے میں نور، حسن اور رنگ کی عجیب و غریب دنیا چھپی ہوئی ہے اور عنقریب شمع کی لَو کے پردے کو ہٹا کر وہ دنیا آپ کے سامنے بے نقاب ہونے

والی ہے۔ ابتدا میں آنکھوں سے پانی جاری ہو جایا کرے گا۔ ممکن ہے ہلکا ہلکا درد بھی محسوس ہو یا آنکھیں تھک جائیں وغیرہ وغیرہ۔ لیکن یہ ساری شکایتیں عارضی ہوتی ہیں اور ان ہی شکایتوں کے ازالے کے لئے استاد کی رہنمائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ بھی ہوگا کہ بار بار پلکیں جھپکیں جائیں گی، توجہ ادھر ادھر ہٹ جائے گی یہ بھی ہوگا کہ لاشعور ابتدا میں زبردست مزاحمت کرے گا۔ اس کی مزاحمت و بغاوت طرح طرح کے روپ دھارے گی۔ مثلاً ناغے، مشق سے جی اُچاٹ ہو جانا۔ یہ وہم بھی بار بار ستائے گا کہ یہ سب بیکار کی مشقیں ہیں۔ سوائے وقت ضائع کرنے کے اُن سے کوئی نتیجہ نہیں، مایوسی اور بیزاری کے دورے بھی پڑیں گے مشقیں کرتے ہوئے بے وجہ کا خوف بھی محسوس ہوگا، شمع کی لَو میں طرح طرح کی شکلیں بھی نظر آسکتی ہیں۔ بعض اُن میں ڈراؤنی بھی ہو سکتی ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے (بلکہ عام تجربہ ہے) کہ آپ نے جس ذاتی مرض (مثلاً غصہ، جھنجھلاہٹ، پریشان خیالی، جنسی ہیجان، غم اور خوف وغیرہ) کے ازالے کے لئے مشق شمع بینی... یا کوئی اور تجویز کردہ مشق شروع کی ہے، ابتدا میں ان میں اور اضافہ ہو جائے۔ اضافہ ہو جانے دیجئے جس طرح آنتوں اور معدے سے فاسد مادہ نکالنے کے لئے قے کرائی جاتی ہے یا جلاب دیا جاتا ہے اور یہ دونوں چیزیں تکلیف دہ ہیں، اسی طرح ان مشقوں کے ذریعے نفس کا فاسد مادہ، دبے دبائے گندے جذبات، گھٹے ہوئے ہیجان اور چھپے ہوئے پیچیدگیاں (کامپلکسز) اندر سے نکل کر باہر آتے ہیں۔ بلاشبہ یہ ایک صحت مندانہ طریق کار ہے، لیکن ابتدا میں تکلیف دہ بھی ثابت ہوتا ہے۔ ان تمام مرحلوں سے گزرنے کے لئے آپ کی مسلسل رہنمائی کی ضرورت ہے۔ شمع بینی کی مشق پندرہ بیس سیکنڈ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ آہستہ آہستہ اس طرح کہ طبیعت پر بار نہ ہو، اس کی مدت ایک گھنٹے تک بڑھا دینی چاہیئے۔ ان تمام مشقوں کے لئے سب سے زیادہ موزوں رات کا وقت ہے، یعنی سونے سے قبل۔

چراغوں کے سامنے

محمد شریف (ویونگ ماسٹر لائل پور) لکھتے ہیں کہ:

آپ کو تو معلوم ہی ہوگا کہ پنجاب کی عورتوں میں جادو، ٹونے، آسیب اور جنات کا رجحان بہت ہوتا ہے۔ پیر صاحبان اس رجحان کو ترقی دینے میں پیش پیش رہتے ہیں، وہ تعویذوں اور دم کئے ہوئے پانی کی شیشیوں کے ذریعے کافی رقم بٹورتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ عامل صاحب مریض یا مریضہ کو اندھیرے کمرے میں لے جاتے ہیں، وہاں ایک دیا (چراغ) روشن ہوتا ہے چراغ کے سامنے ایک کاغذ کھڑا کر دیا جاتا ہے۔ اس سفید کاغذ کے سامنے سحر زدہ یا معمول کو بٹھا دیا جاتا ہے یوں سمجھئے کہ مریض کے سامنے سفید کاغذ اور سفید کاغذ کی اوٹ میں چراغ! بعد ازاں عامل زیرِ لب کچھ پڑھنا شروع کرتا ہے اور مریضہ کو سفید کاغذ پر درخت، مکانات اور کسی مرد یا عورت کی تصویر نظر آنے لگتی ہے۔ یہ تصویریں یا عکس سحر زدہ (جس پر جادو کرا دینے کا شبہ ہو) کے علاوہ دوسرے اشخاص کو بھی نظر آتا ہے۔ یہ طے ہے کہ سفید کاغذ پر اسی مرد یا عورت کی شبیہ نمایاں ہوگی جس کے متعلق گمان یہ ہوگا کہ اس نے جادو کرا دیا ہے۔ اب عامل صاحب کا کام بن گیا، وہ نہایت آسانی کے ساتھ سحر زدہ شخص اور اس کے عزیزوں کو باور کرا دیتے ہیں کہ تم پر فلاں شخص نے جادو کرا دیا ہے اور اس کا توڑ یہ ہے محمد شریف صاحب نے جس شعبدے کا یا کرشمے کا ذکر کیا ہے، وہ انسانی ذہن کی گہرائیوں اور ہمارے لاشعور کے عجائب خانے کی حیرت انگیز کرشمہ آرائیوں سے تعلق رکھتا ہے، انسانی دماغ کا سب سے زیادہ پُراسرار خانہ وہ ہے جسے حافظے یا، یادداشتوں کا تہ خانہ کہتے ہیں۔ ابھی ابھی وقت آپ دماغ کی اس حیرت انگیز قوت کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ مہربانی کر کے آنکھیں بند کر لیجئے اور کسی گزرے ہوئے واقعے کا تصور کیجئے، آپ کیا دیکھ رہے ہیں، دماغ کے اندر ایک فلم چل رہی ہے اور گزرا ہوا واقعہ ایک جیتے جاگتے ڈرامے کی طرح ذہن کے سامنے سے گزر رہا ہے۔ بلاشبہ یہ حافظے کا مکمل ڈرامہ ہے جس میں ماضی کے افراد حصہ لے رہے ہیں، آپ ان لوگوں کو چلتے پھرتے دیکھ رہے ہیں، انکی آوازیں سُن رہے ہیں، اُن کے جسموں کی خوشبو سونگھ رہے ہیں، اُن کے اعضا کی لچک اور گداز کو محسوس کر رہے ہیں اور اُن کے ساتھ کھانے پینے میں شریک ہو کر شیرینیٔ کام و دہن کے مزے اڑا رہے ہیں! لیجئے ایک لمحے میں پوری فلم ذہن کے سامنے سے گزر گئی اور آپ نے بغیر آنکھوں کے دیکھ بھی لیا، بغیر

کانوں کے سن بھی لیا، بغیر زبان کے چکھ بھی لیا، بغیر ناک کے سونگھ بھی لیا اور جسم کے بغیر چھو بھی لیا۔ آخر یہ حیرت انگیز شعبدہ کس طرح ظہور میں آیا۔ صرف اس طرح کہ ماضی کی کروروں یاد داشتوں میں سے صرف ایک "یاد" پر توجہ مبذول کر دی گئی، وہ یاد اپنے پورے حسی تاثرات کے ساتھ حافظے کے تہ خانے سے اُبھری اور ایک زندہ واقعے کی طرح نگاہ تصور سے گزر گئی۔ حافظے یا پرانی یادداشتوں کی بازیابی، یا انہیں تازہ کرنے کا عمل واقعی عجیب وغریب ہے، آپ سیب یا انگور کھاتے ہیں تو یہ کھانا صرف وقتی عمل نہیں ہے۔ سیب انگور یقیناً معدے میں پہنچ کر ہضم ہو جاتے اور اُن کا فضلہ جسم سے خارج ہو جاتا ہے لیکن جہاں تک اُن کے رنگ، خوشبو اور ذائقے کا تعلق ہے تو یہ چیزیں ایک یا تصویر یاد کی طرح دماغ کے اُس فیتے پر چھپ جاتی ہیں جس کا تعلق حافظے کے محافظ خانے سے ہے، اب آپ جب بھی سیب کا تصور کریں گے تو حافظے کے محافظ خانے سے سیب یا انگور سے تعلق رکھنے والی تمام یادیں ذہن کی سطح پر نمودار ہو جائیں گی۔ عرض کرنے کا مطلب یہ ہے کہ پیدائش کے پہلے منٹ سے (یعنی بلکہ شکم مادر ہی سے) لے کر آج تک ہم نے جتنی باتیں سنی ہیں، جتنی چیزوں کو چھوا ہے، جتنی خوشبوئیں سونگھی ہیں، جتنے مزے چکھے ہیں، جتنی اشیا دیکھی ہیں اور جتنی باتیں سوچی ہیں اُن سب کی اَن گنت سے العادی بلکہ محیر العادی تصویریں ہمارے دماغ میں محفوظ ہیں۔ بازیابی کے اس عمل سے ان تمام تصویروں کو یادداشتوں کے تہ خانے سے نکال کر شعور کی سطح پر لا سکتے ہیں۔ یہی نہیں ہم سوتے میں بحالتِ خواب جن جن مناظر سے دوچار ہوتے ہیں وہ یاد رہیں یا نہ رہیں، تاہم یہ سب مناظر جوں کے توں حافظے میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ نفسِ انسانی کسی تجربے کو ضائع نہیں کرتا۔

تنویمی عمل میں

تنویمی عمل کے دوران انسانی نفس کی اس صلاحیت سے کام لیا جاتا ہے۔ فرض کیجیے کہ کسی آدمی پر خوف کے دورے پڑتے ہیں معلوم کرنا یہ ہے کہ مریض کے ذہن میں اس خوف کی ابتدا کس حادثے سے ہوئی تھی؟ مریض ہر چند سوچتا ہے، مگر اس مریضانہ خوف کا ابتدائی سبب اسے خود یاد نہیں آتا۔

(اکثر نفسیاتی امراض میں مرض کی ابتدائی وجہ لاشعور کی اتھاہ گہرائیوں میں کہیں دبی ہوئی ہوتی ہے)
ماہرِ تنویم اس شخص پر نیند کی نیند طاری کرتا ہے اسے ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ پیچھے کی طرف سفر کرے اور بتائے کہ (مثلاً) چودہ سال کی عمر میں تم کن کن تکلیف دہ جذباتی حادثوں سے دوچار ہوئے تھے، عامل کی ترغیب اور القا کے زیرِ اثر معمول "برس پندرہ یا کہ سولہ کا سن" کے تمام حادثے بیان کر دیتا ہے پھر تیرہ سال کے واقعات کے بارے میں پوچھ گچھ ہوتی ہے، پھر بارہ پھر گیارہ پھر دس پھر نو، اسی طرح معمول، ماہرِ تنویم کی ہدایت کے زیرِ اثر ماضی کے نقوشِ قدم پر چلتے ہوئے دو تین سال عمر کے مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے اور بالکل بچوں کی طرح باتیں کرنے لگتا ہے۔ اس عمل کا قابلِ غور پہلو یہ ہے کہ جوں جوں معمول کو تنویمی نیند میں ہدایات، القا اور حکم و ہدایت کے ذریعے ماضی یا مستقبل میں آگے یا پیچھے کی طرف چلایا جاتا ہے (یہ ذہنی سفر ہوتا ہے) توں توں اس کے طرزِ گفتار، کردار، رویّے اور جذبات میں تبدیلی ہوتی چلی جاتی ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی بیس سالہ تنویمی معمول کو یہ ہدایت دیں گے کہ:

اب وہ اپنی عمر کی پہلی منزل میں ہے یعنی صرف ایک سال کا ہے تو اس کی تمام حرکتیں ایک سالہ بچے کی سی ہوں گی، جب اس کو یہ باور کرا دیا جائے گا کہ وہ عمر کے دسویں سال میں ہے تو وہ دس سال کے بچے کی طرح باتیں کرے گا اور جب اس سے کہا جائے گا کہ:

وہ ستّر سال کا ہو چکا ہے اور اپنی عمر کی آخری منزل میں ہے:

تو بیس سالہ معمول کا رویّہ اور گفتگو ستّر سال کی طرح ہو جائے گی یہاں یہ کہنا یہ ہے کہ ماہرِ تنویم خوف کے مریض کو ماضی کی طرف لوٹاتے لوٹاتے آخر اس لمحے کو پکڑ لیتا ہے، جب خوف کا پہلا صدمہ اس کے نفس نے محسوس کیا تھا۔ جونہی خوف کی زہریلی بیل کی جڑ ہاتھ لگ گئی۔ مرض کا قلع قمع ہو گیا۔

محمد شریف (لائل پور) نے جس شعبے کا ذکر کیا ہے یعنی۔ فیدہ کا عذیر جادو کرانے والے یا والی کی شبیہ ابھرنا۔ یہ بھی اسی سلسلۂ عمل کی ایک کڑی ہے۔ دنیا کا کوئی فرد بشر ایسا نہیں جو ترغیب و تلقین سے اثر پذیر نہ ہوتا ہو۔ جب کسی شخص کو شبہ ہوتا ہے کہ اس پر جادو کرایا گیا ہے تو وہ اس لاشعوری ترغیب و تلقین کے پیشِ نظر یا اعتقاد و یقین کے زیرِ اثر کہ وہ بھی ترغیب و تلقین سے ہی پیدا ہوتا ہے، گاؤں کے پیر صاحب

یا کسی عامل کو جو عوام کا مرجع اعتقاد ہوتا ہے، طلب کرتا ہے۔ مریض کو ان کی بزرگی اور ساحرانہ قوتوں پر پورا بھروسہ ہوتا ہے۔ پیر صاحب یا عامل صاحب مریض کو سفید کاغذ کے سامنے بٹھا دیتے ہیں اور سفید کاغذ کے پیچھے چراغ روشن کر دیتے ہیں۔ مریض یا معمول کو حکم دیا جاتا ہے کہ وہ اس کاغذ پر نظریں گاڑ دے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ ہر چمکدار چیز ذہن کے لئے اگر توجہ مبذول کر دی جائے تو ایکسرے فوٹو پلیٹ کی حیثیت رکھتی ہے۔ جب مریض کی نظر اور توجہ سفید کاغذ پر مرکوز ہو جاتی ہے تو اس ارتکازِ توجہ کے نتیجے میں، ہلکی سی تنویمی نیند، عملی شعور پر طاری ہو جاتی ہے اور معمول کا تحت الشعور اور لاشعور متحرک ہو جاتا ہے۔ اب حافظے کے تہ خانے سے طرح طرح کی تصویریں، درخت، مکان اور شناسا افراد کے چہرے ابھرتے ہیں اور کاغذ پر ان کا عکس نمودار ہونے لگتا ہے۔ یہ سب کچھ معمول کی ذاتی ترغیب اور توقع کا نتیجہ ہے۔ یعنی معمول کو پوری توقع ہوتی ہے کہ کاغذ پر سب کچھ نظر آ جائے گا۔ یہ ذاتی ترغیب و تلقین (سیلف سجیشنز) ہی کا نتیجہ ہے کہ آپ کو اندھیری راتوں میں درختوں پر بھوتوں کا گمان ہوتا ہے آپ خوف کے مارے زرد پڑ جاتے ہیں۔ بعض آدمیوں کا تو اس بے جا خوف کے مارے دم نکل جاتا ہے۔

دیوار پہ دائرے ہیں کیسے
یہ کون ہے کس سے ڈر رہا ہوں

میرا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ اگر بلور (پانی سے بھرے ہوئے گلاس) کے کسی نقطے کو مرکزِ توجہ بنا کر مشقِ نظر کی جائے تو عامل کو اس نقطے کے اندر پہلے بادل اٹھتے نظر آتے ہیں، اس کے بعد مختلف شکلیں دکھائی دیتی ہیں۔ اگر شمع پر ارتکازِ توجہ کی مشق کی جائے تو استغراق شروع ہوتے ہی شمع کی لو کے اندر دو جھینگے سے لڑتے نظر آتے ہیں۔ تعجب کی بات یہ ہے کہ تذکرۂ غوثیہ میں حضرت غوث علی شاہ قلندر کے اس تجربے کا ذکر کیا گیا ہے۔ انہیں کسی عامل نے چراغ کے سامنے بیٹھ کر کچھ پڑھنے کی ہدایت کی تھی۔ تذکرۂ غوثیہ کے راوی کا بیان ہے کہ پہلے روز حضرت کو عمل پڑھتے ہوئے شمع کی لو میں دو جھینگے نظر آئے۔ پھر وہ بڑھتے بڑھتے شیر بن گئے۔ میں نے بھی نقطہ بینی (التسخیر) کا عمل کرتے ہوئے سیاہ نقطے میں دو ننھے ننھے شیروں کو جنگ کرتے ہوئے بارہا دیکھا ہے۔ حل طلب معمہ یہ ہے کہ بلور بینی اور شمع بینی کے مشاہدات میں اتنا

فرق کیوں ہے؟ وہ بادل کہاں سے آتا ہے؟ جو بلوری گیند پر چھا جاتا ہے اور وہ ننھے منے شیر کون سے ہیں؟ جو شمع کی لو میں ناچنے، کودنے اور اودھم مچاتے ہیں؟ اگر یہ ساری تصویریں لاشعور کی ہیں تو آخر یہ کیا بات ہے کہ بلوربین کو اکثر (اگر ہمیشہ نہیں) بلور کی سطح پر گرد و غبار اڑتا ہوا نظر آتا ہے اور عامل شمع کو شمع کی لو میں جھینگے یا شیر (یعنی ان کی شکلیں بدل جاتی ہیں) محمد شریف صاحب کا بیان ہے کہ معمول کو سفید کاغذ پر جو تصویریں نظر آتی ہیں وہ نہ صرف اسے بلکہ دوسروں کو بھی نظر آتی ہیں۔ یہ بات تعجب خیز ہے۔ اگر سفید کاغذ پر نظر آنے والی تصویریں محض معمول کے لاشعور کا خیالی عکس ہیں تو یہ خیالی عکس استغراق کی حالت میں مریض کے لئے تو حقیقی ہو سکتے ہیں، دوسروں کے لئے حقیقی اور واقعی کس طرح بن گئے؟... مریض یا معمول خود ترغیبی اور خود تنویمی کے زیر اثر فریب نظر میں مبتلا ہو سکتے ہیں، دوسرے لوگ کیوں مبتلا ہو جاتے ہیں؟ مستقبل میں مابعد النفسیات کے طلبہ جب خارق العادات مظاہر (مثلاً یہی کہ سفید کاغذ پر تصویریں نمایاں ہو جاتی ہیں اور لوگ انہیں دیکھتے ہیں) پر تحقیق کریں اور ضرور تحقیق کریں گے تو انہیں نفس کے اندر ان قوانین کو دریافت کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جو اس قسم کے مظاہر کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یقیناً یہ قوانین نفس کے اندر موجود ہیں۔ موجود ہی نہیں اکثر نمایاں بھی ہیں۔ ہاں یہ صحیح ہے کہ ان قوانین کی درجہ بندی نہیں ہوئی۔

ج کا بیان

کوئٹے کے ایک طالب علم جنہیں ہم "ج" کہیں گے، کا بیان یہ ہے کہ:

میں سائنس کے دوسرے درجے کا طالب علم ہوں۔ میری عمر بیس سال ہے۔ ٹھیک چھ مہینے پہلے میں نے شمع بینی کی مشق شروع کی تھی۔ اس مشق کے سبب میرے تصور کی قوت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ جب بھی کسی شے کا تصور کرتا ہوں، اس کی نہایت واضح تصویر سامنے آجاتی ہے۔ کسی پر نظریں جماتا ہوں تو وہ میری طرف کھنچنے لگتا اور بے ساختہ پکار اٹھتا ہے کہ

"کیا آنکھیں ہیں؟"

آنکھوں میں غیر معمولی چمک پیدا ہوگئی ہے۔ شمع بینی کیے ہوئے تین مہینے ہوئے تھے کہ کمر میں درد اٹھا، اب بھی اٹھتا ہے (سانس اور ارتکاز توجہ کی مشقوں میں ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے سے درد کی لہریں اکثر اٹھتی ہیں) اس کے معنی یہ ہیں کہ مشقوں کی بدولت قوتِ حیات جس کا مسکن زیرِ ناف ہے بیدار ہو رہی ہے۔ شمع بینی کے وقت سر کے پچھلے حصے، گدی میں کھنچاؤ یا بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔ کبھی کبھی ایک خاص حالت طاری ہو جاتی ہے جیسے اس دنیا میں موجود ہی نہیں ہوں۔ میری چھٹی حس غیر معمولی حد تک تیز ہوگئی ہے۔ اکثر باتوں کا پتہ پہلے ہی چل جاتا ہے۔ ایک دفعہ کسی دوست سے پوچھا۔ "تم کہاں کے رہنے والے ہو؟"

جواب سے پہلے میرے دماغ میں گونجنے لگا "گوجرانوالہ"۔ وہ وہیں کا رہنے والا تھا۔ بہت بار ایسا ہوا کہ کسی دوست کے آنے سے پہلے اس خوشبو سے دماغ خود بخود معطر ہو گیا، جو وہ استعمال کیا کرتا ہے یا ایسی مہک یا بو جو اس کے جسم سے آتی ہے۔

اُن کی خوشبو آگئی وہ آ گئے

توجہ اور تصور کی قوت سے دل و دماغ بہت روشنی محسوس کرتے ہیں۔ شمع بینی شروع کرنے کے بعد یکایک جنسی جذبات میں ہیجان برپا ہو گیا تھا مگر اب اس میں بہت کمی آگئی ہے، بہر حال اب میں اپنے کو ایک بدلا ہوا انسان محسوس کر رہا ہوں۔ شمع بینی سے گہرے سکونِ قلب کا بھی احساس ہوتا ہے۔

محمد زبیر (کراچی) رقم طراز ہیں کہ:

آپ نے حیرت انگیز تبدیلیوں کے بارے میں پوچھا ہے۔ خفیف سا حال عرض کیے دیتا ہوں۔ میرے اندر اس قدر گہرا سکون ہے کہ بڑے سے بڑا حادثہ بھی اسے درہم برہم نہیں کر سکتا۔ الجھنیں اور پریشانیاں بہت حد تک کم ہوگئی ہیں۔ ہاں یہ صحیح ہے کہ کبھی کبھی سونے سے پہلے سخت اضطراب کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ پورے وجود میں آگ سی لگ جاتی ہے۔ سانس چلنے لگتا ہے اور ایسی گرم ہوا سانس کے ساتھ باہر نکلتی ہے کہ تیز و شدید لُو کا گمان ہوتا ہے۔ بستر پر کروٹیں بدلتا رہتا ہوں مگر "خواہش (جنسی ہیجان)" اس قدر شدید ہوتی ہے کہ بے اختیار ایک قسم کی کراہ یا ہوک

سینے سے نکل جاتی ہے (جیسے کوئی دود سے کا ابتدا ہے) اگرچہ مشقِ تنفس نور اور شمع بینی کے سبب پچھلی تمام الجھنیں، کمتری کا احساس، اپنے پہ بھروسہ نہ ہونا، ارادے کی کمزوری، بے ہمتی ادبے جیسی یہ ساری چیزیں ختم ہو چکی ہیں تاہم اس گرم آگ نے پریشان کر رکھا ہے۔ (خط مورخہ ۳ جون ۱۹۶۸ء)

محمد زبیر جس آنچ کو سینے اور جسم، آگ کو رگ و پے میں محسوس کرتے ہیں، یقیناً وہ آگ سانس اور شمع بینی کی مشقوں سے بھڑکائی گئی ہے۔ اس لئے بھڑکائی ہے کہ وہ شدید جنسی ہیجان جو محمد زبیر کے نفس کے اندر (خاموش کوہ آتش فشاں کی طرح) دبا ہوا چھپا ہوا ہے، گرم سانس کے ذریعے خارج ہو جائے۔ ٹھنڈے سانس سرد مہری، غم و اندوہ اور گہری شکستہ خاطری کی علامت ہیں اور گرم سانس شدید جذباتی اضطراب کے۔ جس طرح سرد آہوں سے غم و حزن اور رنج و اندوہ کے یخ بستہ احساسات کو خارج کیا جاتا ہے، اسی طرح گرم گرم سانس یا گرم گرم آنسو سوزِ دروں کے اخراج کا ذریعہ ہیں۔

محبت سرد سرد آہیں محبت گرم گرم آنسو
الٰہی ساری دنیا کو یہی آزار ہو جائے

محمد رشید، پیران غائب ملتان (نصابِ تعلیم و تنظیمِ شخصیت کے پرانے طالبِ علم ہیں۔ انہوں نے شادی سے قبل ت.ت.ک کورس بڑے ذوق و شوق سے شروع کیا تھا اور غیر معمولی فائدے کبھی محسوس ہوتے تھے۔ شادی کے بعد، مراقبہ جاناں میں اس قدر مستغرق ہوئے کہ ساری مشقیں چھوٹ گئیں۔ اب پھر اس سال میرے اصرار اور اپنے شوق سے تنفس نور، شمع بینی اور مراقبہ شمع کی مشقیں شروع کی ہیں۔ تازہ مکتوب میں لکھتے ہیں کہ:

اب پھر سے عزم سے مشقیں شروع کی ہیں۔ ۲۰ ستمبر ۱۹۷۱ء تک شمع بینی کی مدت پانچ منٹ تک جا پہنچی تھی۔ متبادل طرزِ تنفس کے دس چکر اور مراقبہ شمع یعنی آنکھیں بند کر کے تصور کہ شمع نگاہِ باطن کے سامنے روشن ہے۔ ۸ اکتوبر تک شمع بینی کا وقت پندرہ منٹ، متبادل طرزِ تنفس کے پندرہ چکر اور مراقبہ شمع کی مدت دس منٹ تک جا پہنچی۔ ہر مشق کے بارے میں میرے پاس مفصل ہدایات موجود ہیں۔ تاہم رہنمائی کی ضرورت محسوس کرتا ہوں۔ سانس کی مشق میں اللہ ہو اللہ ہو کے

ورد کا عادی تھا (ناف سے اللہ ہو کھینچ کر قلب پر سانس اور نعرے کی ضرب لگانا)

جہاں جو وجد میں آتا ہے نعرہ ہوتے سے
عجب نہیں کہ جہاں ہو خود ایک نعرہ ہو

سانس کھینچتے اور نکالتے وقت یہ وظیفہ خود بخود قلب سے جاری ہو جاتا ہے۔ شروع میں سخت تپش محسوس ہوئی تو اس کو ترک کر کے یہ تصور شروع کیا کہ قلب روشن ہے۔ تصور شمع کے وقت بھی روشنی کے تصور کو پختہ کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ مثلاً ناک کی نوک پر شمع روشن ہے اور اس کے پرتو سے قلب جگمگا رہا ہے، اگرچہ بار بار خیالات کا سلسلہ ٹوٹ ٹوٹ جاتا ہے، مگر میاں پھر اس تصور کی جڑ کو پکڑ لیتا ہوں، آپ کے پچھلے خطوط سے معلوم ہوا تھا کہ یہ مشقیں بے حد گرم ہیں، لہٰذا میں نے اس سلسلے کو آگے نہیں بڑھایا۔ پچھلی بار شمع بینی کرتے کرتے استغراق کی حالت میں شیر، دیو اور نہ جانے کیا کیا نظر آیا۔ اس مرتبہ بیل کے دیدار ہوئے، ہم کو یہ سمجھ جانا چاہئیں کہ یہ وحشی جن (آپ کے الفاظ میں) اب پہلے سے زیادہ خطرناک نہیں رہا کیونکہ کہاں شیر اور کہاں بیل؟

نسخۂ شفا

بعض لوگوں کو ان مشقوں سے جو ذہنی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں، انہیں سو فیصدی اطمینان بخش کہا جا سکتا ہے۔ بشارت حسین سید (رحیم یار خاں) کا تازہ ترین خط ۱۴ نومبر ۱۹۷۱ء ملاحظہ ہو:

آپ نے مشق کے اثرات کے بارے میں دریافت کیا ہے، ابتدائی دنوں میں تو جتنا لطف و سرور آتا تھا کہ اسے بیان نہیں کیا جا سکتا، محسوس ہی کیا جا سکتا ہے عجیب نشہ سا دل و دماغ پر چھایا رہتا تھا، دنیا سے بے تعلقی، عالم مستی میں گم۔ تصور نارات کی مشق کے بعد کیف و سرور

ے شمع کی لو میں اکثر لوگوں کو شیر کیوں نظر آتا ہے؟ یہ سوال آج تک جواب طلب ہے۔

کی حالت اور گہری ہو جاتی تھی ۔ بھرے پُرے گھر میں اپنے کو اکیلا محسوس کرنا ، نہ روشنی دکھائی دیتی نہ کوئی آواز سنائی دیتی ۔ بجائے آنکھیں بند ہوتیں یا کھلی ہوئی ہم کبھی یہ احساس ہوتا کہ جیسے یہ بہار جنگل میں ہوں ، چاندنی رات ہے ، ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے اور میں ان بے مثال مناظرِ فطرت سے لطف اندوز ہو رہا ہوں ۔ اس لطف و سرور اور مستی و بے خبری کے باوجود عجیب بات یہ ہے کہ بعض اوقات مشق کرتے ہوئے یہ خوف بھی کبھی کبھی ہوتا تھا کہ ابھی کوئی خنجر مار دے گا ۔ یہ خوف بہر حال اب تک باقی ہے ۔ یہاں تک کہ نماز میں بھی پیچھا نہیں چھوڑتا (بشارت حسین سید کا یہ احساس کتنا عجیب و غریب ہے) ہونٹوں پر مسلسل مسکراہٹ رہنے لگی ہے ، وزن بھی بڑھ گیا ہے ۔ جھنجھلاہٹ اور اعصابی تناؤ کی شکایت اب باقی نہیں ۔ خوب کام کرنے کو جی چاہتا ہے ۔ طبیعت کا اکھڑپن ، باتیں بنانے کی عادت سرے سے ناپید ہو گئی ہے ۔ قوتِ ارادی کے بل پر چھ مہینے سگریٹ کو منہ تک نہ لگایا ۔ مشق کے سبب گستاخی معاف ، شروع شروع میں بیوی سے اتنی نفرت ہو گئی کہ اُس کی آواز تک ناگوار ہوتی تھی ۔ چھ چھ مہینے بھر تک اسکے قریب نہ جاتا ۔ یہ خواہش ہوتی کہ جنسی جذبہ بالکل ناپید ہو جائے ۔ ناپید تو نہ ہوا ، البتہ اس طوفان کی شدت میں کمی آگئی ۔ مجموعی طور پر خیالات کی پراگندگی بہت حد تک دور ہو گئی ہے ۔ پیٹ کے گیس ، سینے کی جلن ، دل کے درد ، اختلاجِ قلب ہیجانِ شہوت وغیرہ کی شکایت کو مکمل افاقہ ہو گیا ہے ۔

بشارت حسین سید کے بیان سے اندازہ ہوا کہ اگر یہ مشقیں پابندی اور دل جمعی کے ساتھ کی جائیں تو جسم و نفس کے اکثر امراض کے لئے مکمل نسخۂ شفا ثابت ہوتی ہیں ۔

شمع بینی کی مشق کا ایک پہلو ماہ بینی اور آفتاب بینی بھی ہے ۔ شمع بینی کو ارتکازِ توجہ کی زمینی مشق کہا جاتا ہے اور ماہ بینی کو آسمانی ۔ شمع بینی سے نفس کے اندر روشنی پیدا ہوتی ہے ، ماہ بینی سے وجدان کی صلاحیت اور آفتاب بینی سے ذاتی مقناطیسیت میں ترقی ہوتی ہے ۔ ہمارے نظامِ شمسی میں سورج ، روشنی ، توانائی اور مقناطیسیت کا واحد سرچشمہ ہے ۔ ہر ذرہ اس کی حیات بخش قوت سے زندہ ، متحرک اور منور ہے ۔ بلکہ کائنات شناسوں کی نظر میں تو ذرہ اور سورج ایک ہی نظام کی

کے دو اجرام (کُرے) ہیں۔

لہٰذا خورشید کا ایک ایک ذرّہ ستارہ ہے

ارتکازِ توجہ کی تمام مشقوں کی طرح شمع بینی میں بھی لوگوں کا نادر مشاہدات سے سابقہ پڑتا ہے

ہیبت شفیق (۱۰ اپریل ۱۹۶۹ء) رقم طراز ہیں کہ:

شمع بینی کے ابتدائی دن بڑے سخت اور صبر آزما تھے۔ لیکن میں نہایت عزم اور مضبوط ارادے کے ساتھ عمل میں مصروف رہا، اس زمانے میں خوفناک تصورات اور بے حد گندے خوابوں کا سلسلہ جاری رہا۔ ایک روز شمع کی لو میں ڈوبا ہوا تھا کہ اچانک شمع غائب ہوگئی اور سارا کمرہ دھندلے نور سے بھر گیا۔ جیسے خالص نور نہیں بلکہ صرف نورانی غبار ہر طرف چھایا ہوا ہے۔ اس سے عجیب تر یہ کہ شمع اچانک بھڑک اٹھی اور شراروں کا ایک سیلاب اس کی لو سے اُبھر کر سارے کمرے میں پھیل گیا۔ پھر شمع اصل حالت میں آگئی اور اس کے گرد ایک مینڈک اِدھر اُدھر پھدکتا اُچھلتا نظر آیا۔ پھر وہ بھی غائب ہوگیا۔ یہ وہم بھی نہیں ہوسکتا کہ کمرے میں باہر سے مینڈک آگیا ہوگا۔

ننانوے فیصدی لوگوں کو خوفناک مناظر سے وحشت ہوتی ہے۔ مگر بعض اللہ کے بندے ایسے بھی ہیں جو اُن سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

محمد زبیر پاکستان چوک (خط موصولہ ۳ ستمبر ۱۹۶۸ء میں) کراچی رقم طراز ہیں کہ:

شمع کی لو میں ڈراؤنی صورتیں نظر آتی ہیں۔ لیکن ان ڈراؤنی صورتوں کو دیکھ کر خوف کے بجائے مسرت کا احساس ہوتا ہے اور میں بغور ان خوفناک شکلوں کو گھورنے لگتا ہوں۔ کبھی کبھی ایسا لگتا ہے کہ یہ مہیب صورتیں بڑے کرب کے عالم میں فنا ہو رہی ہیں، اس تصور سے میرا دل فاتحانہ فتح کے احساس سے شگفتہ ہوجاتا ہے کہ میں نے ان ڈراؤنی صورتوں کو ختم کر کے دم لیا۔

ایک اور صاحب کورنگی سے لکھتے ہیں کہ:

یکایک شمع کی لو بڑھ گئی اور میں نے اس کی لو میں زندہ شبیہ[1] چلتے پھرتے دیکھا، مگر میں اسکے

---

[1] وہی شمع کی لو اور وہی شبیہ، نہ جانے ان دونوں میں کیا مناسبت ہے۔

اگلے دو پہروں اور اگلے دِنٹر کو پوری طرح نہ دیکھ سکا۔ میں شمع بینی سے پہلے خواب دیکھنے کا عادی نہ تھا۔ یہ عمل شروع کرتے ہی خوابوں کا نہ ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو گیا، اس کے ساتھ جنسی ہیجان کے دورے پڑنے لگے۔ نہ جانے یہ آگ کہاں سے بھڑک اٹھی۔؟

شمع بینی ہو یا دوسری مشقیں، ان تمام مشقوں سے نفس میں جو ہیجان برپا ہوتا ہے اس کا اظہار کبھی خوفناک یا شرمناک خوابوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ کبھی عجیب و غریب تصورات اور مشاہدات کے روپ میں! نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کے تمام طلبہ اور طالبات کو اس مرحلے سے گزرنا پڑتا ہے۔ بعض بخیریت گزر جاتے ہیں اور بعض درمیان میں دم توڑ دیتے ہیں۔ سانس اور ارتکازِ توجہ کی مشقوں کے سبب جذبات کی ٹھہری ہوئی ندی میں جو اُبال پیدا ہو جاتا ہے۔ اسے تطہیر کا عمل کہتے ہیں۔

ماہ بینی

بچپن سے لے کر بڑھاپے تک ہم چاند کے طلسم میں اسیر رہتے ہیں۔ بچہ چاند کو دیکھ کر اس طرح ہمکتا ہے گویا اُس کی گود میں چلا جانا چاہتا ہے۔ عمر بڑھتی ہے تو چاند ہمارے غور و فکر کا مرکز بن جاتا ہے۔ جوان دلوں میں چاند کی چاندنی، اُمنگوں اور آرزوؤں کے عجیب و غریب تجربات پیدا کرتی ہے۔ یہ عشاق کا محبوب ہے، محبوبوں کا رقیب ہے، شعرا کا منظورِ نظر ہے، شعرا کا استعارہ ہے اور سائنسدانوں کے لئے نظامِ شمسی کے آئینہ جمال کی حیثیت رکھتا ہے۔ چاند کی سطح کا معائنہ کرنے والے خلابازوں کا بیان ہے کہ چاند ایک مردہ سیارہ ہے، وہاں نور ہے نہ زندگی، حسن ہے نہ روشنی، حرارت ہے نہ توانائی کھردری، سخت پتھریلی زمین ہے تاریک گڑھے ہیں، بنجر پہاڑ اور اُبلتے ہوئے آتش فشانی لاوے کے تودے ہیں، یہ ہے کرۂ قمر کے سیاحوں کا چشم دید بیان؛ لیکن ہم خاک نشینوں کے لئے آج بھی چاند میں وہی حسن، وہی نور، وہی تازگی اور وہی روشنی ہے جو ہمیشہ سے تھی۔ میں کل رات آتنی سردی کے باوجود زیرِ آسمان کھڑا چاند کو تکتا رہا اور محسوس کرتا رہا کہ ارضی خلابازِ چاند کے بارے میں کچھ بھی کہیں.... اور بین الاقوامی خلائی ادارے کی رپورٹ کچھ بھی کیوں نہ ہو؟ ہماری نگاہوں، ہمارے خیالات، ہمارے جذبات

اور ہمارے ولولوں کے لئے چاند آج بھی اتنا ہی پُر نور، پُر کشش اور اتنا ہی پُر اسرار ہے جتنا خلائی مہمات اور چاند کی انسانی سیاحت سے قبل تھا ۔ اہمیت اس بات کی نہیں کہ چاند بجائے خود ایک مردہ ، بے جان ، بے نور اور بے کیف طبیعی سیارہ ہے ۔ اہم بات یہ ہے کہ ہم چاند کو دیکھ کر بے اختیار کیا محسوس کرتے ہیں؟ چاند بنجر پہاڑوں کا مجموعہ ہو یا بجھے ہوئے جوالا مکھیوں کا مرکز! اس سے بحث نہ کیجئے ، گفتگو یہ کیجئے کہ چاند سے ہمارا ذہنی اور جذباتی تعلق کیا ہے ۔ چاند کی چاندنی ہمارے جسم میں کیا کیا کیمیاوی تبدیلیاں پیدا کرتی ہے اور ان کیمیاوی تبدیلیوں سے انسانی ذہن پر کیا کیا اثرات پڑتے ہیں؟ مذہب، جادو، طب، دیومالا، شاعری، ادب، نجوم اور سائنس، غرض انسانی زندگی کا کوئی ایسا گوشہ نہیں جس میں چاند اپنی پوری عظمت و محبوبیت کے ساتھ طلوع و غروب نہ ہوتا ہو، ہر قوم میں بے شمار کہانیاں اور روایتیں چاند کے متعلق مشہور اور چاند سے منسوب ہیں، کروڑوں شعروں، لاکھوں افسانوں اور ہزاروں لوک گیتوں میں چندرماں کی سندرتا اور ہلالِ شبِ اوّل سے لے کر ماہِ نیم ماہ تک چاند کے ہر روپ، ہر پہلو اور ہر اتار چڑھاؤ کے راگ گائے گئے ہیں۔ چاند کن عناصر سے مل کر بنا ہے؟ چاند کی مٹی اور چٹانوں میں کیا کیا کیمیاوی مسالے پائے جاتے ہیں؟ چاند پر انسانی سکونت کے امکانات کیا ہیں؟ اس کا درجۂ حرارت کیا ہے؟ کشش کی قوت کتنی ہے؟ رات کتنی لمبی اور دن کتنا چوڑا ہوتا ہے؟ کرۂ قمر کے ان پہلوؤں پر سائنس والوں کو تحقیق کرنے دیجئے کہ سائنسی تحقیقات بھی انسانی عظمت کا لازوال سرمایہ ہے، اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ خلائے کائنات کی بے کراں وسعتوں میں چھلانگ لگانے کے لئے چاند پہلے زینے کا کام دے گا۔ بس یہاں نثر کا کام تمام ہو گیا، آئیے اب نظم سے کام لیں کہ چاند کا تذکرہ شعر ہی کے روپ میں اچھا لگتا ہے:

آؤ اپنے کو خضرِ راہ کریں
عزمِ مریخ و قصدِ ماہ کریں
پستیوں سے بلند تر ہو کر
آں سوئے مہر و مہ نگاہ کریں

ہم ہیں سیارہ گر ستارہ طراز
چاند تاروں کو فرشِ راہ کریں
کرۂ ارض صرف اک دہلیز
آہ اب سیرِ جلوہ گاہ کریں،

بے شک ان اربوں، کھربوں، پدموں، سنکھوں، مہاسنکھوں (یہ اعداد کتنے عجیب و غریب لگتے ہیں) میل میں پھیلی ہوئی کائنات کے ایک گوشے میں کرۂ ارض دہلیز یعنی پوکسٹ اور کرۂ قمر زینے کی حیثیت رکھتا ہے یقیناً آئندہ چند سال میں چاند کی طرح مریخ و مشتری بھی انسانی دسترس میں آجائیں گے۔ دسترس کے معنی یہ نہیں کہ انسان وہاں جا کر آباد ہو جائے گا، غرض کرنا صرف یہ ہے کہ آئندہ چند سال میں ہمارے نظامِ شمسی کے ان سیاروں کا وہ طلسم ٹوٹ جائے گا جو دوری اور لاعلمی کی بنا پر ہم خاکیوں نے قائم کر رکھا ہے۔

یہ کائنات

میں ان سطور میں جس کائنات کا ذکر کر رہا ہوں وہ اتنی پُراسرار ہے کہ ہم فی الحال عقل کی مدد سے نہیں تخیل کی امداد سے ہی اس کے بارے میں کوئی اندازہ قائم کر سکتے ہیں، اس کائنات کی پیمائش عام ماہ و سال کے حساب سے ممکن نہیں۔ صرف "نوری" سال کے گز سے ہم اُن مہیب فاصلوں کو ناپ سکتے ہیں جن سے یہ خلا یا خلائیں مرکب ہیں۔

فروغِ حسن سے ہو کر گزر رہا ہوں میں
ہر ایک لمحۂ دید ایک سالِ نوری ہے

سالِ نوری کے بارے میں اتنا جان لینا کافی ہے کہ روشنی کی رفتار ایک لاکھ چھیاسی ہزار (۱۸۶۰۰۰) فی سکنڈ یا تقریباً ایک کروڑ دس لاکھ میل فی منٹ ہے۔ اگر انسان روشنی کی رفتار سے پرواز کرے تو ۱⅓ منٹ میں چاند سے آگے نکل جائے گا اور صرف پانچ گھنٹے میں اس نظامِ شمسی کی حدود پار کرے گا۔

ہماری کہکشاں کی طرح کائنات میں اب تک دس ارب کہکشانی نظام دریافت ہو چکے ہیں۔ لامحدود خلاؤں میں کہکشانی نظاموں کے جھنڈ پائے جاتے ہیں۔ ہر جھنڈ میں لاکھوں کروڑوں کہکشائیں ہوتی ہیں اور ہر کہکشاں میں زمین کی طرح اربوں ستارے ہوتے ہیں۔ ہمیں جو کہکشاں نظر آتی ہے اس میں دس کھرب ستارے (زمین کی طرح) ہیں۔ ایک ستارے سے دوسرے ستارے میں جانے کے لئے اتنی ہزار نوری میل کی مسافت طے کرنی پڑے گی، ہماری کہکشاں کے پار خلاء ہے۔ اس خلاء کو عبور کرنے کے بعد دوسرا کہکشانی نظام شروع ہوتا ہے جس کا نام اینڈرومیڈا (ANDROMEDA) ہے۔ زمین سے اس کا فاصلہ ۲۰ لاکھ نوری سال ہے۔ کہکشاؤں کا سب سے بڑا جھنڈ (HERCULUS) ہم سے تین کروڑ نوری سال کی مسافت پر واقع ہے، اس کے آگے پھر خلاء ہے۔ پھر کہکشانی نظام ہے، پھر خلاء ہے، پھر کہکشائیں ہیں۔ آخر یہ سلسلہ کہاں تک چلا جاتا ہے۔ اس کے جواب میں صرف یہی عرض کرسکتا ہوں کہ:

پہلے منزل، پسِ منزل۔ پسِ منزل اور پھر
راستے ڈوب گئے عالمِ تنہائی میں

لیجئے گفتگو چاند سے شروع ہوئی تھی اور کہکشاں تک جا پہنچی۔ چاند کے اثر سے نہ صرف موسمی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں نہ فقط لہروں میں جوار بھاٹا پیدا ہوتا ہے۔ نہ تنہا فضائی طوفان آتے ہیں بلکہ چاند کرۂ ارض کی نباتاتی اور حیوانی زندگی پر ایسے دور رس اثرات ڈالتا ہے کہ فی الحال پوری طرح اس کا اندازہ لگانا ممکن نہیں۔ نجوم اور طب کے علماء صدیوں پہلے چاند کے اس طلسمی عمل کی نشاندہی کر چکے ہیں مگر ہیئت (سیاروں کے علم) نے اب تک اس کی مکمل تصدیق نہیں کی۔ نباتات کی زندگی اور نشوونما پر چاند کے کیا اثرات پڑتے ہیں، اس کی سائنسی طور پر چھان بین کی گئی ہے، ایک درخت میں دو فولادی سلاخیں گاڑ دی گئیں اور بجلی کی رو کو جانچنے والے آلات کی مدد سے وقتاً فوقتاً برقی کرنٹ کو ناپا جاتا رہا۔ پتہ چلا کہ برقی رو چاند کے اتار چڑھاؤ کے ساتھ گھٹتی بڑھتی رہتی ہے۔ چودہویں رات میں درختوں کے اندر سب سے زیادہ برقی رو ہوتی ہے اور پھر گھٹتے گھٹتے اماوس کی رات کو

بالکل ختم ہوجاتی ہے۔ معلوم ہوا کہ چاند کا زوال و کمال نباتات کو کسی نہ کسی حد تک بنیا دیتا یعنی ان میں برقی رو پیدا کردیتا ہے۔ نباتات کی طرح حیوانی زندگی پر بھی چاند دور میں اثرات ڈالتا ہے۔ سمندر کے کنارے پڑے ہوئے گھونگھوں اور سیپیوں کی مثال لیجئے۔ چودہویں رات میں یہ سیپیاں (صدف) پوری طرح کھل جاتی ہیں اور جیسے جیسے چاند ڈھلتا جاتا ہے۔ بند ہوتی چلی جاتی ہیں۔ اس سلسلے میں باقاعدہ لیبارٹیری ٹیسٹ کئے گئے ہیں۔ سمندر کے ساحل سے چند گھونگھے اٹھا کر پانی کے ٹب میں ڈال دیئے گئے اہتمام یہ کیا گیا کہ ٹب کا درجہ حرارت ایک سا ہی رہے۔ پہلے دو ہفتے میں کوئی عجیب بات پیش نہیں آئی۔ اس کے بعد ایک اہم تجربہ ہوا۔ یہ لیبارٹری سمندر کے کنارے واقع تھی۔ سمندر کی لہریں آکر ٹب سے ٹکراتی تھیں۔ یہ ٹکراؤ جوار بھاٹے کے دنوں میں نہایت شدید ہوتا تھا۔ اس طرح جوار بھاٹے کے ساتھ ٹب میں پڑے ہوئے گھونگھوں کے کھلنے بند ہونے میں ایک باقاعدگی سی پیدا ہوگئی۔ اس طرح لیبارٹری (تجربہ گاہ) کے تجربے سے ثابت ہوگیا کہ چاند کا گھونگھوں کی سیپیوں کے کھلنے بند ہونے سے کتنا گہرا تعلق ہے۔ گھونگھوں کے علاوہ زمینی کیچوؤں پر بھی چاند کے اثرات کا مطالعہ کیا گیا اور کچھ اسی قسم کے مشاہدے کئے گئے۔ یہی نہیں بلکہ آلو، گوبھی، گاجر، اور دوسری ترکاریوں کی بڑھوتری پر بھی چاند اثر انداز ہوتا ہے۔ فضا کے دباؤ، مقناطیسی قوت اور کشش ثقل جیسی شعاعِ قمر سے متاثر ہوتی ہے اس پہلو پر بھی نفسیات دانوں نے تحقیق کی ہے کہ انسان کی اعصابی، ذہنی اور دماغی کیفیت اور اس کے جذبات، احساسات اور تصورات پر چاند کے کیا اثرات پڑتے ہیں (DR. HAROLD WEAR) کی تحقیق یہ ہے کہ عروجِ ماہ کے زمانے میں (پہلی سے چودہویں تک) حافظہ، انسانی تصورات اور جنسی جذبات چاند کی تحریک سے شدت کے ساتھ اثر پذیر ہوتے ہیں، ان کے علاوہ ڈاکٹر چارلس مکبنے خاص طور پر تیار کئے ہوئے آلات کے ذریعے انسانی دماغ سے گزرتی رہنے والی لہروں کی درجہ بندی کی تو پتہ چلا کہ اٹھائیس دن کے وقفے میں ان لہروں کی گردش اور قوت میں نمایاں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ اس کمی بیشی کا تعلق چاند کے کمال اور اس کے زوال سے ہے۔ برلن یونیورسٹی کے DR. FLEECE نے سنہ ۱۹۵۵ء میں متواتر مشاہدات سے دریافت کرلیا تھا کہ

بڑھنے گھٹنے چاند کے اثرات جسمانی امراض ہی نہیں ذہنی بیماریوں پر بھی پڑتے ہیں۔ ڈاکٹر فلیس کی تحقیق کا نچوڑ یہ ہے کہ انسانی زندگی پر وقت کے دو چکر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایک چکر تیئیس دن کا ہے اور دوسرا اٹھائیس دن کا۔ تیئیس دن والے چکر کا تعلق جسمانی زندگی اور اٹھائیس دن والے چکر کا تعلق ذہنی زندگی سے ہے۔ آسٹریلیا کے ڈاکٹر TELBSHER نے اپنی یونیورسٹی کے چار سو طلبہ کو تجربے کے لئے چھانٹا۔ نتائج یہ برآمد ہوتے کہ اکثر و بیشتر حافظے کی کارکردگی، قوت عمل اور انسان کی ذہنی صلاحیتیں کشش ماہ کے زیر اثر کام کرتی ہیں۔ امریکہ کی پینسلوانیا ریلوے کے شعبہ تحقیقات نے ایک نیا موضوع چھان بین کے لئے چنا۔ موضوع یہ تھا کہ ریلوے کے حادثات چڑھتے ہوئے چاند کے زمانے میں زیادہ ہوتے ہیں یا گھٹتے ہوئے چاند کے دنوں میں؟ اعداد و شمار سے ثابت ہوا کہ عروج ماہ کے زمانے میں حادثوں کا امکان اور تناسب زیادہ ہوتا ہے کیونکہ کشش قمر سے انسانی جذبات میں غیر معمولی تلاطم پیدا ہو جاتا ہے۔ ماہرین جرائم کی رپورٹ بھی یہی ہے کہ قمری مہینے کے شروع میں جرائم کا اوسط بڑھ جاتا ہے۔

نجوم، طب اور جادو

فن نجوم میں چاند کو جو اہمیت حاصل ہے اور انسان کے زائچہ ولادت میں چاند کا جو مقام ہے اس کی ٹھیک ٹھیک نشان دہی ایک منجم ہی کر سکتا ہے۔ آپ ہر کامل نجومی سے یہ علم حاصل کر سکتے ہیں۔ طب اور جادو کے متعلق اتنا عرض کر دوں کہ قدیم اطباء کے خیال کے مطابق مریضوں کے علاج میں چاند کا اتار چڑھاؤ، غیر معمولی اثر اندازی کا حامل ہے۔ میرے والد مرحوم علامہ سید شفیق حسن ایلیا رحمۃ اللہ علیہ بعض دوائیں چڑھتے ہوئے چاند اور بعض دوائیں گھٹتے ہوئے چاند کے زمانے میں استعمال کرنے کی تاکید فرمایا کرتے تھے۔ بعض عملیات اور وظیفے ایسے ہیں جو قمر در عقرب (قمری مہینے کی چھبیس ستائیس اور اٹھائیس تاریخیں) کے دوران نہیں کئے جاتے۔ ہلال (پہلی رات کا چاند) سے لے کر بدر (ماہ کامل) تک کے عملیات، وظیفے اور چلّے

ادیبوں اور بزرگوں سے کہ ہلال (پندرہویں سے چاند رات تک) ملک کے وظائف اور اعمال اور ان حضرات نے فن سحر اور جادوگری کا علمی مطالعہ کیا ہے۔ ان سے یہ بات پوشیدہ نہیں کہ سفید اور سیاہ جادو (کالا اور سفید علم) کی کامیابی کا تعلق چاند کی کن کن تاریخوں سے ہے؟ میں نے خود ایک ایسے عامل کا نفسیاتی مطالعہ اور ذہنی تجزیہ کیا ہے جس نے قمری مہینے کی پہلی تاریخ سے چودہویں تک تمام وقت میں برہنہ ہو کر دریا کے کنارے چلہ کیا تھا اور چلے کے آخری دن ایک ایسی مہیب چڑیل اسے نظر آئی تھی جس کا سر آسمان سے لگا ہوا تھا۔ میں نے اس شخص پر تنویمی عمل کیا اور اس سے دریافت کیا کہ چڑیل کا یہ شعبدہ کس نے دکھایا تھا تو اس نے بے خودی کے عالم میں اقرار کیا تھا کہ یہ چڑیل اسکے لاشعور کی پیدا کردہ تھی۔ ہاں تو اب چاندنی کی بحث میں یاد آیا کہ جس طرح بعض عملیات صرف چاند کی چاندنی میں کئے جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض دوائیں ایسی ہیں جو صرف بدر کامل کے وقت تیار کی جاتی ہیں۔ اس کی تصدیق جدید اطباء بھی کر سکتے ہیں۔

روئے تاباں

چاند کو دیکھ کر آپ پر کیا کیا اثرات پڑتے ہیں، اس کا جائزہ خود لیجئے۔ ستاروں سے بھرا ہوا نیلا آسمان۔ نیلے آسمان کے بیچ میں گول مٹول چمک دار چاند ۔۔۔ چمک دار چاند کا حسن دیکھا اس کی جذب و کشش اور اس کی ہوشربا تاثیر، اللہ اللہ کیا عالم ہوتا ہے

گزرتا ہے کبھی جب چودھویں کا چاند بدلی سے
تمہیں آنچل میں کسی کا روئے تاباں یاد آتا ہے

آدمی جتنا حساس ہوگا، جتنا زیادہ آراستہ ہوگا۔ جتنا جذباتی ہوگا، جتنا خیال پرست ہوگا، اس کے اعصاب جتنے اثر پذیر ہوں گے، چاند سے اس کا تاثر اتنا ہی شدید ہوگا۔ میر تقی میر جو اردو کے خدائے سخن کہلاتے ہیں، میر صاحب غضب بلا کے حساس (SENSITIVE) اور جذباتی تھے اس کا اندازہ اردو ادب کے ہر طالب علم کو ہے۔ "ذکر میر" (خود نوشت حالات) میں

خود لکھتے ہیں کہ :

میں چاند کو ٹکٹکی باندھ کر تکا کرتا تھا اور مجھے آئینۂ ماہ میں ایک حسین و جمیل چہرہ نظر آیا کرتا تھا۔ نہ جانے حضرت آدم سے لے کر اب تک کتنے ہزار، کتنے لاکھ، کتنے کروڑ عاشقوں نے چاند میں اپنے محبوب کے چہرے کی زیارت کی ہوگی۔ میر صاحب صرف پیدائشی عاشق ہی نہیں تھے بلکہ اختلاج قلب اور مالیخولیائی کیفیت کے باقاعدہ مریض بھی تھے۔ مالیخولیا کے مریض کو کبھی کبھی لونیا (LUNAR) کی رعایت سے قمر زدہ (LUNATIC) کہا جاتا ہے۔ قدیم طبیبوں اور معالجوں کا بیان ہے کہ چڑھتے ہوئے چاند کے زمانے میں انسانی خون کے اندر دریا کا جوش پیدا ہو جاتا ہے، اس زمانے میں فصد نہیں کھلوانی چاہیئے۔ قمری مہینے کے ابتدائی دو ہفتے میں خون کے اندر کیمیاوی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، ان کا اثر دل و دماغ پر پڑتا ہے اور جن لوگوں کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے سوداویت کے مریض ہوتے ہیں ان پر چاند کے اثر سے خفقان اور مالیخولیا کی ادھوری یا پوری کیفیت طاری ہو جاتی ہے

فروغ مہر سے ہو اختلاجِ قلب فزوں۔
بہانۂ خفقان جلوۂ قمر ہو جائے

اختلاجِ قلب (دل کا ڈوبنا، دھڑکنا، بیٹھنا، پھڑکنا، پھڑپھڑانا) خفقان (گھٹنا، گھبرانا، خفا ہونا، وحشت و سراسیمگی) جذبات میں تلاطم، جنسی ہیجان، جوش و خروش اور نیم جنونی کیفیت کا تعلق بھی کسی نہ کسی حد تک چاند کے عروج و زوال سے ہے۔ کیمیا اور یوگ میں بھی الگ الگ چاند کے اثرات سے بحث کی گئی ہے۔ کیمیا سازی میں چاندی بنانے کے بعض نسخے عروج ماہ سے تعلق رکھتے ہیں اور سونا بنانے کے بعض نسخے سورج سے! راج یوگ میں ناک کے بائیں نتھنے کے سانس کو قمری اور دائیں نتھنے کے سانس کو شمسی کہا جاتا ہے۔

ہومیوپیتھی اور چاند

طب کی طرح ہومیوپیتھی طرزِ علاج میں بھی چاند کے طلسمی اثرات کو تسلیم کیا گیا ہے۔

سی ایم بوگر۔ ایم ۔ ڈی۔ نے اپنی تصنیف (TIMES OF THE REMEDIES AND MOON PHASES) میں اس موضوع پر بڑی عالمانہ گفتگو کی ہے، یہ کتاب ڈاکٹر بوگر کے ذاتی تجربات و مشاہدات پر مشتمل ہے۔ انہوں نے علاج معالجے کے سلسلے میں وقت کی اہمیت (ٹائم فیکٹر) پر بہت زور دیا ہے۔ یعنی کون سی دوا کس وقت استعمال کی جائے کہ اس کے بھرپور اثرات ظاہر ہوں۔ وقت کا تعلق چاند کے مختلف ادوار (PHASES) سے ہے۔ چاند کے مختلف مرحلوں میں مختلف دوائیں مختلف اثرات پیدا کرتی ہیں، اس کا تجربہ ڈاکٹر بوگر نے خود اپنے کلینک (مطب) میں زیرِ علاج مریضوں پر کیا اور چاند کے گھٹنے بڑھنے کے پیشِ نظر دوائیں تجویز کیں اور اُن کے اوقات مقرر کیے یعنی چاند اگر فلاں درجے میں ہے تو کون سی اور کس طاقت کی دوا دینی چاہیے اور فلاں دور میں ہے تو کون سی دوا کارگر ہوگی، خیر ماہ بینی (مشق استغراق) کے بجائے گفتگو طب، ہومیوپیتھی، نجوم، ہیئت اور دوسرے علوم کی شروع ہوگئی ماہ بینی کے ذہن پر کیا اثرات پڑتے ہیں۔ ہمارا اصل موضوع یہی ہے۔ مختار علی۔ (کشتیا۔ مشرقی پاکستان) لکھتے ہیں کہ:

میں نے ۱۵ دسمبر ۱۹۶۶ء کو ماہ بینی کی مشق شروع کی تھی۔ آپ نے ہدایت کی تھی کہ ماہ بینی سے قبل مشقِ تنفس کے تین چکر کیے جائیں اور اس کے بعد آرام دہ نشست میں بیٹھ کر چاند کے کسی ایک نقطے POINT پر پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دی جائیں۔ میں نے اس مشق کا آغاز پندرہ سکنڈ سے کیا تھا اور ایک سال میں رفتہ رفتہ ماہ بینی کا وقفہ ۴۵ منٹ تک بڑھا دیا۔ یعنی میں پلک جھپکائے بغیر پون گھنٹے تک چاند کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھ سکتا تھا۔ ہدایت کے بموجب مہینے کی جن تاریخوں تک چاند اوائلِ شب یعنی سرِ شام سے رات کے گیارہ بجے تک طلوع ہوتا میں ٹکٹکی باندھے بغیر چاند کو تکتا رہتا اور جب چاند آخرِ شب میں طلوع ہوتا تو چاند کا مشاہدہ باطنی کیا کرتا یعنی آنکھیں بند کر کے یہ تصور کر لیتا کہ چاند نگاہ باطن کے سامنے چمک رہا ہے اور میری نظریں چاند کے قلب (بیچ کے نقطے) پر مرکوز ہیں۔ شروع کے تین مہینے بے حد حوصلہ شکن اور صبر آزما

مشاہدۂ باطنی

...بی، مشرقی پاکستان کے مختار علی صاحب بھی کے مشاہدۂ باطنی (آنکھیں بند کر کے تصور کرنا کہ چاند ان کی نگاہِ باطن کے سامنے چمک رہا ہے) کے سلسلے میں لکھتے ہیں کہ:

میں نے چاند کے مشاہدۂ باطنی کے زمانے میں بارہا اپنے کو چاند پر یا چاند میں پایا ہے۔ خصوصیت سے ۱۹ اپریل کے تجربے کو میں بہت اہمیت دیتا ہوں، میں نے اس تجربہ کے تاثرات اپنی ڈائری میں نوٹ کر لئے تھے۔ یہ تاثرات بیش قیمت ہیں، حسب معمول سانس کی مشق کے بعد میں نے آنکھیں بند کر کے چاند کا تصور کرنا شروع کیا، یہ محسوس ہوا کہ ایک نورانی جسم میرے خاکی وجود سے نکل کر چاند کی طرف پرواز کر گیا۔ لطف یہ ہے کہ میں بیک وقت اپنے دونوں جسموں (نورانی اور خاکی) میں زندہ اور باشعور تھا۔ جب میرا نورانی جسم جسے مابعد النفسیات میں جسم مثالی کہتے ہیں) اپالو ششم کے خلا بازوں کی طرح چاند کی طرف پرواز کر رہا تھا تو مجھے اس خیالی خلائی پرواز کی تمام کیفیتوں کا پورا پورا احساس تھا اور عین اسی وقت یہ بھی محسوس ہو رہا تھا کہ میں زمین پر اپنے پیکر خاکی میں موجود ہوں اور میرا پیکر خاکی لوٹے کی چھینٹ پر دھرا ہوا ہے۔ آخر میں چاند کی سطح پر اتر گیا۔ کہا جاتا ہے کہ چاند پر ۲۸۰ ڈگری فارن ہائٹ تک گرم رہتا ہے لیکن میں نے یا میرے جسم نورانی نے چاند پر کوئی حرارتی تبدیلی محسوس نہیں کی۔ بے شک قمر نوردوں یا چاند کے مسافروں کے قول کے مطابق چاند میں غار، ریت کے ٹیلے اور کھردری زمین ہے لیکن چاند کے خلا نورد ASTRONAUTS فرینک بورمن، جیمس اے لاول اور ولیم اے اینڈرز کے بیان کے مطابق چاند ویران، اداس، متروک اور تنہا دنیا نہیں ہے۔ میں نے وہاں ایسا بہشتی سکون محسوس کیا کہ کرۂ ارض پر اس کی مثال نہیں ملتی۔ البتہ میں نے چاند کی سطح پر کوئی زندہ وجود نہیں دیکھا۔" یہ تجربات مختار علی (مشرقی پاکستان) کے ہیں۔

ان تجربات کی اصلیت اور حقیقت کیا ہے۔ یہ بڑا الجھا ہوا مسئلہ ہے۔ مختصر یہ کہ محویت اور بے خودی کے عالم میں لاشعور ابھرتا ہے اور لاشعور کے نقوش، خطوط، تصاویر اور مناظر باطنی نگاہ کے سامنے

کرتے ہیں۔ مختار علی نے جو کچھ دیکھا وہ اپنے اندر دیکھا۔ اپنے اندر محسوس کیا۔ انسانی نفس کائنات کا آئینہ، منظر نما یا ٹیلی سکوپ ہے۔ ایک چاند کیا؟ حقیقت یہ ہے کہ مریخ، عطارد، زہرہ، مشتری سورج اور سورج کے نظام سے پرے جو لاکھوں کروڑوں نظام شمسی اور اربوں کہکشانی نظام موجود ہیں ان سب کی تصویریں، سب کے عکس، سب کی پرچھائیاں، سب کے مناظر ہمارے نفس پر ہر لمحہ اپنا پرتو اور اپنا عکس ڈالتے رہتے ہیں۔ باہر جو کچھ نظر آتا ہے زمین سے سورج اور سورج سے زمین تک وہ سب کا سب ہمارے نفس کے اندر جلوہ گر ہے۔ ذہن اور نفس کو چھوڑ دیجئے کہ یہ نہ دکھائی دینے والی چیزیں ہیں۔ ذرا اپنے پانچ چھ فٹ کے جسم پر نظر ڈال جائیے اور سوچئے کہ یہ انسانی پیکر گوشت اور مجسمۂ اعصاب کیسا عجیب و غریب کارخانۂ حیات ہے۔ تار، ٹیلی فون، لاسلکی وائرلیس، ٹیلی ویژن اور خلا بازی کے اس عہد طلسم میں بھی، انسانی جسم صرف جسم کا ذکر ہے روح اور نفس کا نہیں۔ دنیا کی ہر مشین سے کروڑوں گنا پیچیدہ ہے۔ انسان کے باطنی حواس کو چھوڑ دیجئے۔ ظاہری حسیں دیکھنا، سننا چکھنا، چھونا، سونگھنا کی طرف آئیے تو عقل دنگ ہو جائے گی۔ مثلاً چکھنے کی حس (حسِ ذائقہ) ہے۔ ہماری زبان یعنی جیبھ پر تین ہزار ابھار ہیں۔ یہ ابھار اعصاب اور خلیات (SELLS) سے بنے ہوئے ہیں اور ان کا تعلق دماغ سے ہے۔

جب ہم اپنی جیبھ پر کوئی چیز رکھتے ہیں تو ان اعصاب میں خاص قسم کی برقی رو پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ برقی رو خلیاتی نظام ترسیل یا کمیونیکیشن (COMMUNICATION) کے ذریعے دماغ کے اس رقبے میں پہنچتی ہے جہاں چکھنے یا ذائقے کا مرکز واقع ہے اور فوراً ہمیں احساس ہو جاتا ہے کہ جیبھ پر رکھنے والی چیز کڑوی ہے، میٹھی ہے، پھیکی ہے، بے نمک ہے، باسی ہے یا تازہ، بظاہر یہ عمل ایک سیکنڈ میں ظہور پذیر ہو جاتا ہے یعنی زبان پر رکھتے ہی چیز کے ذائقے کا پتہ چل جاتا ہے۔ لیکن اس ایک سیکنڈ میں کیا کچھ ہو گیا؟ ذرا اس پر تو غور کیجئے۔ کروڑوں خلیے حرکت میں آ گئے۔ بے شمار برقی لہریں زبان سے دماغ تک اور دماغ سے زبان تک دوڑ گئیں اور ہزاروں اعصاب مصروفِ عمل ہو گئے۔ اچھا زبان سے کان کی طرف آئیے۔ کان میں کہا جاتا ہے کہ سننے والے خلیات

کی تعداد ایک لاکھ ہوتی ہے۔ جونہی آواز کی کوئی لہر، کان کے بیرونی پردے سے ٹکراتی ہے، سماعت سے تعلق رکھنے والے یہ ایک لاکھ خلیے طنبورے کے تاروں کی طرح جھن جھنانے لگتے ہیں اور یہ جھن جھناہٹ دماغ میں پہنچ کر آواز کی لہروں اور پھر الفاظ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ سننے کا عمل بھی ایک سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں ظہور پذیر ہو جاتا ہے۔ مگر اس ہزارویں حصہ سیکنڈ میں کتنے لاکھ خلیات اور اعصاب نے مل جل کر کتنا بڑا کام انجام دے دیا۔ فی الحال تو ہم اس کا اندازہ بھی نہیں لگا سکتے۔ میں نے فی الحال کا لفظ جان بوجھ کر استعمال کیا ہے۔ کیونکہ انجام کار تو جوہن جسم کے ایک ایک عمل کی صحیح صحیح کیفیت معلوم کر ہی لی جائے گی۔ کان سے جب تک آئیے آنکھوں میں گھس جائیں۔ اندازہ ہے کہ آنکھوں کے اندر کوئی تیرہ کروڑ خلیے ہیں، جو روشنی کو قبول کرنے کی استعداد رکھتے ہیں۔ ذرا پھر روشنی کو محسوس کرنے والے خلیوں کی تعداد پر ایک نظر ڈال لیجئے۔

۱۳،۰۰۰،۰۰۰ یعنی ۱۳۰ سو لاکھ۔ اللہ اکبر، انسانی جسم کی کارگزاری کی کوئی حد ہے۔ انسان کے تمام ظاہری و باطنی حواس کا مرکز دماغ اور صرف دماغ ہے۔ حواس کے ذریعے دماغ جو کارگزاریاں بجا لاتا ہے، وہ ہمارے علم میں آجاتی ہیں کیونکہ انہیں ہم دیکھ سن، سونگھ، چکھ سکتے ہیں۔ لیکن انسانی دماغ نفس کی تہوں یا ذہن کی دنیا میں جن نت نئی کارفرمائیوں بلکہ معجزہ کاریوں کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اس کا اندازہ اور تخمینہ اب تک ممکن نہیں ہو سکا۔ انسانی نفس کتنی تہوں اور پرتوں میں تقسیم ہے؟ اس کی اصل حقیقت سے کوئی واقف نہیں۔ بات سمجھنے اور سمجھانے کے لئے محض آسانی کی غرض سے اتنا کہا جا سکتا ہے کہ شعور کی ایک کیفیت بیداری سے تعلق رکھتی ہے یعنی جب وہ پوری طرح چوکنا اور اس کی رفتار سیدھی تیز اور ہموار ہوتی ہے مثلاً ان چند سطور کی تحریر کے وقت پوری طرح شعور کے عمل اور اس کی رفتار سے باخبر ہوں۔ مجھے پوری طرح اندازہ ہے کہ کیا لکھ رہا ہوں۔ قلم کس رفتار سے چل رہا ہے؟ الفاظ کس ترتیب سے پہلے دماغ میں اور پھر دماغ سے قلم کی نوک پر آتے ہیں۔ شعور کی دوسری کیفیت وہ ہوگی، جب ابھی ابھی تھک کر میں لیٹ جاؤں گا۔ آنکھیں بند کر لوں گا۔ منظم طور پر سوچنا بند ہو جائے گا۔ اس حالت میں شعور کی سطح سے خیالات

کی رو قدرے آزادی کے ساتھ خود بخود بہنے لگتی ہے۔ ایسی حالت میں سوچنے والے کو اندازہ تو ہوتا ہے کہ وہ کیا سوچ رہا ہے؟ تاہم اس کا شعور خیالات کی رو پر پوری طرح دخل انداز نہیں ہوتا۔ آپ چوبیس گھنٹے میں دو مرتبہ اس کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں، سوتے وقت اور جاگتے وقت! جاگنے اور سونے کے درمیان ذہن اسی حالت سے گزرتا ہوتا ہے یعنی شعور کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور خیالات کی رو آزادی کے ساتھ بہنے لگتی ہے۔ استغراق (مثلاً البعیر، التجلی، التنویر، التصویر، شمع بینی، بلور بینی، ماہ بینی اور سورج بینی) کی جتنی مشقیں ہیں، ان کا مقصد یہ ہے کہ شعور کی تیز رفتاری کو کم کر کے ذہن کو موقع دیا جائے کہ وہ اپنی مرضی سے نقل و حرکت کر سکے جب انسان پلک جھپکائے بغیر کسی نقطے پر اپنی توجہ مرکوز کر دیتا ہے اور دل و دماغ کی تمام توانائی وہیں سمٹ جاتی ہے تو دماغ کے شعوری اعصاب پر تھکن کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے اور ہم خواب و بیداری کے درمیانی وقفے میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جوں ہی ذہن خواب و بیداری کی درمیانی منزل میں داخل ہوتا ہے تجلیات خانے کا دروازہ کھل جاتا ہے لیکن شیشے اور آئینہ کے مناظر نظر نہیں آتے۔ عالم استغراق کے باقاعدہ، دور رس، خیال انگیز اور اہم مشاہدے اور تجربے صرف ان ہی لوگوں کو نصیب ہوتے ہیں جو نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں کسی رہنما کی نگرانی میں کرتے ہیں۔

میں نے مختار علی کی مشق ماہ بینی کے تجربات پر مفصل بحث اس لئے کی ہے کہ ان تجربات و مشاہدات سے آپ کو مشقوں کے اثرات کی نوعیت کا پوری طرح اندازہ ہو سکے۔ مختار علی نے ڈوب جانے کی حالت میں چاند کا جو سفر کیا وہ درحقیقت روحانی سفر تھا۔

نیست منزل نہ بود۔ در سفر روحانی

(یعنی روحانی سفر میں کسی دوری اور مسافت کا سوال ہی نہیں ہوتا) بظاہر چاند ہم سے دو لاکھ انتالیس ہزار میل کے فاصلے پر خلا میں چمک رہا ہے مگر در اصل چاند کے تمام مناظر، زمین، فضا، وادیاں، اور تاریک حصہ (DARK SIDE) انسانی نفس میں اسی طرح چھپے ہوتے ہیں جس طرح

کسی فلمی فیتے پر کوئی حیرت انگیز ڈرامہ اپنی تمام تفصیلات (آوازوں اور مناظر) کے ساتھ چھپا ہوا ہوتا ہے۔ اگر ہم کوشش کریں، باقاعدہ مشق و ریاضت میں لگے رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ نفس کے راستے چاند پر نہ پہنچ سکیں۔ مختار علی نے چاند کا جسمانی سفر طے نہیں کیا۔ ذہنی سفر طے کیا ہے، ہاں یہ صحیح ہے کہ کرۂ قمر کے اس ذہنی سفر کے تاثرات بھی اتنے ہی اہم ہیں جتنے خلائی سفر کے۔

قمر جہاں اور قمر

قمر جہاں ایک انیس سالہ لڑکی ہے۔ قمر کی دلچسپ کہانی سننے کے قابل ہے۔ ۱۳ جنوری ۱۹۶۹ء کے خط میں لکھتی ہے کہ:

رئیس جی! پہلے یہ بتا دوں کہ میں ایک انیس سالہ لڑکی ہوں۔ میری تاریخ پیدائش ۱۴ اگست سنہ ۱۹۵۰ء ہے۔ میرا تعلق خاندان سادات سے ہے۔ ہمارا سلسلہ نسب امام جعفر صادقؑ تک پہنچتا ہے۔ عمر کے لحاظ سے تین دوں کچھ زیادہ ہے بلکہ بہت ہی زیادہ۔ آپ کو خط لکھنے کی ضرورت اس لئے پیش آئی کہ ابھی ابھی آپ کا مضمون "ماہ بینی" نظر سے گزرا۔ میں اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی چاہتی ہوں۔ مختار علی (مشرقی پاکستان) نے تو قصداً ماہ بینی اختیار کی تھی مگر میں تو قدرتاً چاند کو تکنے پر مجبور ہوں، چاند سونے نہیں دیتا۔ مجھے اپنی طرف کھینچتا ہے۔ ساری ساری رات یونہی جاگتے جاگتے گزر جاتی ہے۔ لاکھ آنکھیں چراتی ہوں، مگر چاند آپ ہی آپ دیکھنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ میں کروٹ بدل کر چاند کی طرف سے منہ پھیر لیتی ہوں، مگر نہ جانے کب چاند کو تکنے لگتی ہوں۔ ابھی چند دن پہلے رات کو ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھی۔ دیکھا کہ جسم کے اندر چاندنی ہی چاندنی بھری ہوئی ہے۔ دماغ میں، آنکھوں میں، سانس میں نور ہی نور تھا، آنکھیں بند کر لینے سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا وہی روشنی تھی، وہی عالم نور محسوس ہوتا تھا کہ جسم اب پھٹا۔ کاش آپ اس حالت کو محسوس کر سکتے۔ جیسے ہی شب میں غنودگی طاری ہوتی ہے، دماغ میں روشنی بھر جاتی ہے۔ مجھے سر رات کی پہلے سے خبر ہو جاتی ہے۔ لیکن اس خوف سے کہ لوگ کہیں پاگل نہ سمجھ لیں کسی سے ذکر نہیں کرتی۔ جب

گھر کے بڑے کوئی فیصلہ کرتے ہیں تو مجھے نامعلوم طریقے پر معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ فیصلہ صحیح ہے یا غلط۔ کچھ بولتی ہوں تو لوگ ڈانٹ دیتے ہیں کہ بڑوں کی باتوں میں نہیں بولا کرتے۔ مگر انجام کار میری ہی بات سچ نکلتی ہے۔ نظر پڑتے ہی لوگوں کی عادتوں اور خصلتوں کو سمجھ لیتی ہوں۔ کوئی سوچ رہا ہو تو پتہ چل جاتا ہے کہ کیا سوچ رہا ہے؟ ہاں۔ یاد آیا کہ بعض اوقات ہر چیز کے گرد پیلے رنگ کا حاشیہ نظر آتا ہے۔ کبھی خطرناک ترین موقعوں پر بھی نہیں ڈرتی کبھی اپنے سائے تک سے اچھل پڑتی ہوں۔ رات کو اپنے جسم میں ناچتی پھرتی ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ دھواں ہوگئی ہوں اور میرے سامنے میرا جسم لاش کی طرح پڑا ہوتا ہے۔ میں کبھی اس لاش کے دل میں گھستی ہوں کبھی دماغ کی تہوں میں کھو لیتی ہوں۔ اس حالت میں دل و دماغ کی ایک ایک رگ میں سما جاتی ہوں جسم بالکل ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔ ٹھنڈا اور نیم روشن سا! پانچ پانچ منٹ تک سانس روکے رکھتی ہوں پھر بھی سانس لینے کو جی نہیں چاہتا۔ سانس رکنے کی کیفیت میرے ارادے کے بغیر طاری ہوتی ہے اس وقت ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بیان نہیں کرسکتی جیسے نشے میں ہوں، حالانکہ زندگی بھر کسی نشیلی چیز کی شکل تک نہیں دیکھی۔ ان دنوں گوشت سے بالکل نفرت ہوگئی ہے۔ جیسے ہی گوشت کی بوٹی توڑتی ہوں کوئی چیز اندر پھیلتی ہے اور رگ رگ شل ہو جاتی ہے ناچار گوشت سے ہاتھ کھینچ لیتی ہوں۔ بیداری کے وقت دوسروں کے جسم سے لہریں نکلتی دیکھتی ہوں۔ یہی نہیں۔ ہوا کی لہریں بھی مجھے نظر آجاتی ہیں۔ یہ بے حد گھمتی ہوتی ہیں جیسے ہوا کے سمندر میں ہم بیٹھے ہوں۔ عام طور پر یہ حالت دوپہر یا رات میں طاری ہوتی ہے۔

تبدیلیِ جنس

ہاں۔ میں رات میں اور ہوتی ہوں دن میں اور۔ جیسے جنس تبدیل ہوگئی۔ مجھے عورت مرد میں کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔ فقط ان کی روحیں پیشِ نظر ہوتی ہیں (روح نہ عورت ہے نہ مرد) یعنی اُن کے اندر کا انسان! میں ان انوکھی نرالی کیفیتوں (SUPER NORMALISM)

سے تنگ آگئی ہوں۔ مجھے اپنے ماحول سے ڈر لگتا ہے۔ تبسم جی! خدا کے لئے میری رہنمائی کیجئے اور مجھے ان سمجھ میں نہ آنے والی چیزوں سے بچائیے۔

درحقیقت قمر جہاں "قمر زدہ" لڑکی ہے۔ وہ روحیت پسند PSYCHIC واقع ہوئی ہے۔ روحیت پسند اُن ذکی الحس لوگوں کو کہتے ہیں، جن کے جسم پر اُن کی روح کے اثرات غالب آجاتے ہیں۔ ایسے حساس لوگ حادرجہ اثر پذیر اور مناظر قدرت (چاندنی اور ہوا وغیرہ) سے شدید تاثر قبول کر کے گہری دردمندی میں مبتلا رہا کرتے ہیں۔

عقل جب روح ہو گئی ہو گی

اور مجبروح ہو گئی ہو گی

قمر جہاں پر چاندنی میں جو حیرت انگیز روحی کیفیتیں گزرتی ہیں۔ عام کاروباری عقل اُن کو سمجھ بھی نہیں سکتی۔ مثلاً بے اختیار چاند کو تکتے لگنا۔ یہ محسوس کرنا کہ جسم کے اندر چاندنی ہی چاندنی بھری ہوئی ہے۔ دلوں میں چھپی ہوئی باتیں معلوم کر لینا (کشف کی صلاحیت) ہر شے کے گرد پیلا حاشیہ نظر آنا، رات کو اپنے جسم میں ناچتے پھرنا، ایسا لگنا کہ دھواں بن گئی ہوں، یہ حالت کہ میرا جسم میرے سامنے لاش کی طرح پڑا ہوا ہے اور میں کبھی اس کے دل میں گھستی ہوں کبھی اس کے یعنی اپنے جسم کے دماغ کی تہوں کو کھولتی ہوں۔ بعض اوقات پانچ پانچ منٹ تک سانس خود بخود رک جاتا ہے۔ قمر جہاں کے اس تجربے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ روحیت کی استعداد پیدا کرنے کے لئے خود قدرت نے سانس روکنے کے عمل کو کتنی اہمیت دی ہے۔ گوشت سے نفرت، اس نفرت سے بھی پتہ چل سکتا ہے کہ ترک حیوانات (گوشت مچھلی اور انڈے کا استعمال چھوڑ دینا) سے روح کتنی لطیف ہو جاتی ہے۔ دوسروں کے جسم سے لہروں کے اخراج کا مشاہدہ۔ ہوا کی ننھی منی لہروں کو دیکھنا۔ تبدیلیِ جنس یعنی دن میں اور، شب میں اور۔ عورت مرد میں فرق محسوس نہ کرنا نتیجہ نکلا کہ روح نہ مرد ہے نہ عورت۔ وہ ایک ایسی حقیقت ہے جو بیک وقت مرد بھی ہے، عورت بھی....!

قمر جہاں واقعی قمر کی موکلہ ہیں۔ اس مزاج کے لوگ اگر ماہ بینی شروع کر دیں تو چند ہی روز میں روحی

ترقی کا اتنا فاصلہ طے کر لیتے ہیں جتنا دوسرے حضرات سالہا سال کی ریاضت اور مجاہدے کے بعد بھی بمشکل طے کر سکتے ہیں۔

میں نے ذکرِ میر کے حوالے سے عرض کیا تھا کہ میر تقی میر (قمر جہاں کی طرح) قمر زدہ واقع ہوئے تھے۔ قمر زدہ (نفسیات کی اصطلاح میں ہیلوسی نیشن) انسان سوداوی اور خفقانی بھی ہوا کرتا ہے۔ خود اپنی مزاجی کیفیت کے بارے میں فرماتے ہیں کہ:

حالت تو یہ کہ مجھ کو غموں سے نہیں فراغ
دل سوزشِ درونی سے جلتا ہے جوں چراغ
سینہ تمام چاک ہے سارا جگر ہے داغ
کہتے ہیں مجلسوں میں مجھے میر سے دماغ
از بسکہ بے دماغی نے پایا ہے اشتہار

میر صاحب کی بے دماغی کا سبب دراصل قمر زدگی تھا۔ انہیں چاند میں کسی حسینہ کا چہرہ نظر آیا کرتا تھا۔ انہیں کے مزاج کا ایک نوجوان یعنی چاند اور چاندنی کا مریض لکھتا ہے کہ:

محبوبہ ماہ رخ

عجیب بات یہ ہے کہ چودھویں رات کے چاند میں مجھے اپنی محبوبہ ماہ رخ کا حسین چہرہ نظر آتا ہے۔ چڑھتے ہوئے چاند کو گھنٹوں تکتا رہتا ہوں اور جی نہیں بھرتا۔ چودھویں رات میں آبادی سے باہر چلا جاتا اور بدر کامل پر نظریں گاڑ دیتا ہوں جیسے میری ماہ رخ محبوب چاند کی سطح پر ٹہل رہی ہے۔ البتہ کبھی کبھی چاند کو تکتے ہوئے خوف کی لہر جسم میں دوڑ جاتی ہے۔ دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ تاہم یہ کیفیت عارضی ہوتی ہے۔ اچھی طرح یاد ہے کہ ایک دفعہ ساون کے مہینے میں جب خوب بارش ہو کر مطلع صاف ہو گیا تھا میں چاند پر نظریں گاڑ کر بیٹھ گیا۔ چاند سے میری نظریں چپک گئیں۔ رفتہ رفتہ آئینہ ماہ میں ایک خوبصورت سا چہرہ نمودار

ہونے لگا۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس کے سر پر بیٹھا تھا۔ میں نے قریب نظر کر تصور کر کے چاند کی طرف میری نظریں چپک گئیں۔ چند لمحے بعد چاند نگاہوں سے اوجھل ہو گیا تو اس میں کئی دلفریب چہرے حرکت کر رہے تھے جس طرح فلمی پردے پر تصویریں ابھرتی اور ڈوب جاتی ہیں۔ چاند کی ٹھیک ٹھیک کیفیت یہی تھی۔ اب تک یہ حالت ہے کہ چاند پر نظر پڑتی ہے تو وہ سپاٹ نظر آتا ہے اور جم جاتی ہے یا تو قمر کی ٹکیا، پردۂ فلم میں تبدیل ہو جاتی ہے اور ناقابلِ تصور مناظر نگاہوں کے سامنے سے گزرنے لگتے ہیں)..... ان صاحب نے اپنے جو حالات لکھے ہیں ان سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ یہ صاحب دلِ دردمند کے مالک ہونے کے بے حد حساس اور اثر پذیر واقع ہوئے ہیں۔ موصوف کا نام زاہد حسین درولیش ہے۔ ہری پور ہزارہ کے رہنے والے ہیں۔ لکھا ہے کہ خیالی دنیا میں مگن رہتا ہوں اور اس خوبصورت خیالی دنیا کی بدولت مادی دنیا اور اس کی ضرورتوں سے بے نیاز ہو گیا ہوں۔

روحیت پسند لوگوں کی ذہنی حالت کا مطالعہ اور ان کے نفس کا تجزیہ خالص نفسیاتی نقطۂ نظر سے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ چنانچہ میں نے قمر جہاں کو اپنا موضوع (معمول) بنا کر اس سے چند سوالات کئے۔ ان سوالات کے جواب میں اس نے لکھا کہ:

آپ نے پوچھا ہے کہ یہ کیفیت کب سے ہے؟ تو عرض یہ ہے کہ بچپن سے! مجھے تو ان احساسات کا اندازہ ہے جو شکمِ مادر میں میرے اندر تھے۔ امی کہتی ہیں کہ تم نے نو مہینے میں نہ صرف چلنا بلکہ کچھ کچھ بولنا تک سیکھ لیا تھا۔ امی کو اکثر سہیلیاں ڈرایا کرتی تھیں کہ تمہارے پیٹ سے ایک چڑیل پیدا ہوئی ہے یا اس بچی پر کسی کا سایہ ہے۔ میں اپنی ہم عمر بچیوں سے جسم میں بڑی تھی اور اب بھی میرا ڈیل ڈول اپنی سہیلیوں سے کہیں زیادہ ہے۔ جسم ہی نہیں میرا ذہن بھی ہم عمر لڑکیوں سے سن رسیدہ ہے۔ امی کی روایت ہے کہ میری چھ سال کی عمر تھی کہ کسی شادی کے ہنگامے میں گر کر بیہوش ہو گئی۔ شاید تو میری جان نکل چکی تھی۔ پھر خدا کی قدرت کہ خود بخود جان لوٹ آئی۔ وہ شادی مجھے اب تک یاد ہے۔ پانچ چھ سال کی عمر ہی میں میرے ذہن نے نور کیونا شروع کر دیا تھا، ایک روز صبح صبح موٹر کار میں سوار مشرق کی طرف جا رہی تھی کہ یکایک مجھ پر بے خودی چھا گئی یا یوں کہئے کہ روح نکل گئی۔ میں نے لوگوں

کو دیکھا تو اُن کے گرد لہر کا ایک حاشیہ سا نظر آیا۔ گھبرا گئی۔ ہر شخص کے گرد روشنی کا مخصوص ہالہ تھا (ہیلا پیلا نما حاشیہ یاد ہے) ایک دفعہ سردیوں میں بیٹھی دھوپ کھا رہی تھی کہ مجھے اپنے سر کے گرد پیلی روشنی کا ایک دائرہ سا نظر آیا۔ یہ عرض کر دوں کہ بے جان چیزوں کا بھی نورانی ہالہ ہوتا ہے مگر بہت کمزور اور مدھم۔ خیر آج رات کا ذکر سنیئے۔ میں بستر پر لیٹ کر ایک ایسی مرحومہ کے بارے میں سوچنے لگی جو کل دنیا سے سدھاری تھیں۔ یہ سوچتے ہی گہرے گہرے سانس آنے شروع ہو گئے اور پھر سانس قدرتی طور پر رک گیا، یکایک مجھے اپنے نتھنوں میں تمباکو کی تیز بو محسوس ہوئی۔ مرحومہ سے میرا تصور تمباکو کی بو کے ساتھ وابستہ تھا۔ پھر ایسا لگا کہ وہ آگئی ہیں۔ پھر میرے جسم میں کپکپی پیدا ہوئی۔ پھر اندر سے آواز آئی۔ "ادھر بیٹھی ہوں۔" آنکھیں کھول کر دیکھا تو فضا پر حیرت سی چھائی ہوئی تھی۔

رئیس جی! جس روز میں نے آپ کو خط لکھا تھا تو شب میں یہ وہم ہوا کہ آپ کہیں یہ خط معہ نام کے شائع نہ کر دیں۔ اس تصور سے لرز گئی۔ آخر میں نے آپ کی طرف توجہ مبذول کی تو محسوس ہوا کہ آپ میرے سامنے ہیں (ٹیلی پیتھی کے ذریعے) میں نے آپ سے گفتگو بھی کی تھی، اور آپ نے مجھے یقین دلایا کہ تیرا خط محفوظ رہے گا۔

جب میں بارہ تیرہ سال کی تھی تو اکثر ایسا ہوتا کہ دوپہر کا کھانا کھا کر لیٹتی اور اپنے آپ سے بے خبر سی ہو گئی۔ پھر نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتی پھرتی۔ موجودہ کیفیت یہ ہے کہ دماغ مسلسل روشن رہتا ہے۔ آنکھیں بند کرتی ہوں تو روشنیوں میں گھر جاتی ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ میرے اندر بھی شمع روشن ہے۔ مجھے اپنا ہر عضو چلتا ہوا (متحرک) محسوس ہوتا ہے۔ ہر نبض نہ صرف باہر چلتی ہے بلکہ اسے اندر بھی رواں دواں پاتی ہوں۔ اپنے جسم کو ایک خوبصورت شئے سمجھ کر سنبھالتی ہوں، اسکے علاوہ مجھ پر جب بھی ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے تو ایسا سنائی دیتا ہے جیسے دماغ کے پچھلے حصے میں کوئی آیۃ الکرسی کی پہلی آیت پڑھ رہا ہے۔ میں بھی کثرت سے اس کا ورد کرتی ہوں، اس کے علاوہ سر کے پچھلے حصے میں کچھ پیغامات گونجنے لگتے ہیں۔ سننے کے اس عمل میں کانوں کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ ذہن کے پردے پر کچھ صورتیں ابھرتی ہیں۔ کبھی صرف آنکھیں ہوتی ہیں کبھی صرف ہونٹ!

گویا کوئی کسی چہرے کی تفصیلات کو رفتہ رفتہ ذہن نشین کرا رہا ہو یعنی چہرے بولتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ اُن کی آواز سن لیتی ہوں۔ الفاظ سمجھ میں نہیں آتے۔ شاید آپ یقین نہ کریں مگر واقعہ یہ ہے کہ جب میں کہیں جاتی ہوں تو زمین کے اندر سے آواز آتی ہے یا ایسا لگتا ہے جیسے زمین کے اندر سے کوئی مجھے کھینچ رہا ہے۔ غور کیا تو پتہ چلا کہ زمین میں خزانہ دفن ہے۔ پھر یہ بھی دیکھ لیتی ہوں کہ خزانہ کس چیز میں بند ہے۔ پھر یہ بھی کہ اس خزانے کو کون گاڑ گیا ہے۔ اب تک میں نے دو جگہ خزانہ دیکھا ہے۔ ایک جگہ چھوٹی دیگچی میں گڑا ہوا ہے اور دوسری جگہ ایک ٹین کا ڈبہ زمین میں دفن ہے۔ میں نے یہ راز کسی کو نہیں بتایا۔ لوگ پاگل سمجھتے۔ جب میں بیمار ہوتی ہوں تو از خود دوا معلوم ہو جاتی ہے اور صحت یاب ہو جاتی ہوں۔ پھر یہ بھی پتہ چل جاتا ہے کہ یہ بیماری کس کوتاہی کے سبب پیدا ہوئی تھی۔ یہ ہے میری کیفیت!

بہترین معمول

میں نے قمر جہاں کے خط کا خلاصہ اس لئے پیش کیا ہے کہ آپ سمجھ سکیں کہ آئمہ مابعد النفسیات کے نقطۂ نظر سے روحیت پسند یا معمول (SENSITIVE) کسے کہتے ہیں۔ اور ان کی کیا کیا خصوصیات ہوتی ہیں؟ قمر جہاں اعلیٰ درجے کی معمول واقع ہوئی ہیں، ان کے ظاہری اور باطنی دونوں حواس پوری طرح چاق و چوبند اور کمربستہ ہیں۔ حافظے کا یہ عالم ہے کہ شکم مادر میں جو کیفیت تھی وہ اب تک یاد ہے۔ چھ برس کی عمر میں گر کر جان نکل گئی تھی، پھر لوٹ آئی۔ جب تنویم طاری ہوتی ہے تو جاندار اور بے جان چیزوں کے گرد نورانی حاشیے نظر آتے ہیں۔ مرے ہوئے لوگوں کا تصور کرتی ہیں تو یہ محسوس ہوتا ہے کہ انکی روح ملنے آئی ہے۔ اپنے اندر شمع کی روشنی کا احساس ہوتا ہے، زمین میں خزانے نظر آتے ہیں وغیرہ۔

اگرچہ معمول بننے کی استعداد ہر شخص میں موجود ہے۔ لیکن مزاج، ذہنی ساخت اور انداز طبیعت کے لحاظ سے ہر شخص کی حساسیت کا پیمانہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ سوداوی مزاج رکھنے والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں۔ جب کہ بلغمی مزاج والوں میں معمول بننے کی صلاحیتیں

نسبتاً کم اور انکی ترقی کا عمل سست ہوتا ہے، مادی میڈیم بننے کی صلاحیتیں بہت جلد بیدار ہو جاتی ہیں۔
مابعد النفسیات میں تحقیق کا ایک شعبہ ہے جسے PSYCHOKINESIS (مخفف P.K.) کہتے ہیں یعنی ارادے کی قوت سے چیزوں کو متحرک کر دینا۔ میں نے مراد آباد میں ایک عامل کو دیکھا تھا جو کسی چیز مثلاً چھڑی، دوات یا اس قسم کی دوسری چیز پر نظر گاڑ کر اسے کسی جگہ سے اٹھا لیتا تھا۔ ایک اور صاحب میں یہ کمال تھا کہ وہ شیشے کا گلاس توجہ کی قوت سے توڑ سکتے۔ اشیاء پر ذہنی قوت استعمال کرنے کا کیا اثر پڑتا ہے، اس کی سائنسی طور پر چھان بین کی گئی ہے۔ اور یہ تحقیق برابر جاری ہے اس سلسلے میں ڈیوک یونیورسٹی کے (DR. PHINE) کا کام قابل قدر ہے۔
آسیب زدہ مکانوں میں چیزوں کا خود بخود ادھر اُدھر ہو جانا، پتھر برسنا، کپڑوں میں یکایک آگ لگ جانا اور دوسرے مظاہر جنہیں نفسیات والے (POLTERGEIST PHENO-MENON) کہتے ہیں۔ ان کا تعلق بھی P.K. ہی کے شعبے سے ہے۔ قمر جہاں نے لکھا ہے کہ انہیں زمین کے اندر خزانے نظر آتے ہیں۔ یہ بھی اسی قسم کا ایک مظہر ہے۔ بہت سے لوگوں میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اپنی شدید الاحساسی کی بنا پر یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ زمین کے اندر کتنی گہرائی میں پانی یا تیل پایا جاتا ہے۔ دفینہ معلوم کرنے والے بعض لوگوں کو میں نے دیکھا کہ وہ ہاتھوں میں لوہے کے کڑے پہنے ہوتے ہیں (بعض گلے میں زنجیر ڈال لیتے ہیں بعض کے ہاتھوں میں فولادی چھڑی ہوتی ہے) انہوں نے بتلایا کہ جب وہ ایسی جگہ سے گزرتے ہیں جہاں زیر زمین پانی کا چشمہ، تیل کا ذخیرہ یا کوئی اور دفینہ ہوتا ہے تو فولادی چھڑی، زنجیر یا آہنی کڑے میں برقی رو سی دوڑ جاتی ہے اور انہیں پتہ چل جاتا ہے کہ یہاں دفینہ موجود ہے۔ یہ ایک عام تجربہ ہے اور بہت سے لوگوں نے اس تجربے کی تصدیق کی ہے، اس سے یہ بھی پتہ چلا کہ ہر شے سے توانائی کی خاص لہریں خارج ہوتی ہیں اور ان لہروں کو معمول کا دماغ پکڑ لیتا ہے۔ بہت سے معمول قسم کے لوگ کسی چیز، (کاغذ، رومال، انگوٹھی، سگریٹ کیس، کپڑا، چشمہ وغیرہ) کو ہاتھ میں لے کر اس چیز کے مالک کی پوری سوانح حیات یا کم سے کم اس کی زندگی کے اہم واقعات بتا سکتے ہیں۔ اس عمل کو نفسیات کی زبان میں PSYCHOMETRY کہتے ہیں۔ معمول اپنے غیر معمولی تیز حواسوں یا

غیر معمولی اثر پذیری HYPERAESTHESIA کے سبب اشیا سے نکلنے والی لہروں کو وصول کرکے ان کے مطالب کو سمجھ لیتا ہے۔ قمر جہاں نے بیان کیا ہے کہ انہوں نے بے جان اشیا کے گرد بھی روشنی کا ہالہ دیکھا، اگرچہ وہ روشنی مدھم اور کمزور تھی۔ ہم طبیعات کی زبان میں روشنی کے اس ہالے کو "الیکٹرو میگنیٹ فیلڈ" (مقناطیسی دائرہ) کہہ سکتے ہیں یہ ہر شے کے گرد ہوتا ہے۔ اورنگ زیب (ایبٹ آباد) ماہ بینی کے طالب علم ہیں۔ لکھتے ہیں کہ:

چاند چڑھنے کی تاریخوں میں سانس کی مشق کے بعد چاند پر نظریں جما دیتا ہوں۔ ایبٹ آباد میں پہاڑ کافی اونچے ہیں اور چاند ان کی اوٹ سے طلوع ہوتا ہے۔ جب میں چاند پر نظریں جماتا ہوں تو چند منٹ بعد پہاڑوں کی چوٹیوں پر بجلیاں چمکتی نظر آتی ہیں، درختوں سے روشنیاں پھوٹنے لگتی ہیں۔ اورنگ زیب نے درختوں سے جو روشنیاں پھوٹتے دیکھیں وہ درحقیقت برقناطیسی دائرہ ہے جو ہر چیز (ذرّے سے لے کر سورج تک کے) کے گرد ہوتا ہے۔

آمرے چاند

ماہ بینی کا ذکر کر رہا ہوں اور اپنا اک شعر گنگنا رہا ہوں۔

جھلملانے لگے گردوں پہ ستاروں کے چراغ
آمرے چاند کہ میں تجھ کو درخشاں کردوں

یہ آسمانی چاند نہیں زمینی چاند کی طرف اشارہ ہے۔ یہ کہنا تو شاعرانہ مبالغہ آفرینی ہے کہ میں نے بھی آئینۂ قمر میں اپنی محبوبہ قمر تمثال کا چہرہ دیکھا ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ جب بھی عالمِ شوق میں چاند پر نظر پڑتی ہے۔ ذہن میں کسی کی یاد ضرور تازہ ہوجاتی ہے۔

چاند کو دیکھا تو وہ رشکِ قمر یاد آگیا

محمد بخش اعوان (رحیم یار خاں) اپنے مکتوب ۲ جنوری ۱۹۶۹ء میں لکھتے ہیں کہ:

پچھلے اتوار اور پیر کی درمیانی رات تھی۔ میں حسبِ معمول چاند کو دیکھ دیکھ کر قدرت کی

کرشمہ نمائیوں کی داد دے رہا تھا کہ مجھے اپنا ایک سابقہ تجربہ یاد آیا۔ مناسب خیال کیا کہ آپ کو اس سے مطلع کر دوں۔ سن ۱۹۶۵ء سے مجھے چاند میں ایک نسوانی چہرے کا ایک رُخ (سائیڈ پوز) نظر آتا ہے۔ کاش میں مصوّر ہوتا اور اس منظر کی تصویر کھینچ سکتا۔ مجھے گیسو، چہرہ اور گردن سینے کی اُبھار تک نظر آتی ہے اور جب بادلوں کی تہ چاند پر چڑھ جاتی ہے تو نگاہِ شوق کے ساتھ دلِ بیتاب پر بھی قیامت سی گزر جاتی ہے۔ میں نے چار دوستوں سے اس مشاہدے کا ذکر کیا، دو نے فوراً مذاق اڑانا شروع کر دیا۔ البتہ ایک دوست کے ذہن میں (چاند کو دیکھ کر) ہلکا سا خاکہ اُبھرا۔ چوتھے دوست کے بارے میں یہ منصوبہ بنایا کہ اُسے اچانک آگاہ کیا جائے چنانچہ چاندنی رات میں اسے لے کر گھومنے کے لئے نکلا اور بدیہہ کامل کی طرف اشارہ کر کے کہا۔ ذرا اسے غور سے دیکھو تو! یہ فقرہ اس طرح کہا کہ وہ دیکھنے پر مجبور ہو گیا۔ میں نے پوچھا چاند میں کچھ نظر آتا ہے۔ تب میں نے دیکھا کہ اس کے چہرے پر حیرت و تعجب کی لہر دوڑ گئی۔ مجھے اندازہ ہو گیا کہ یقیناً دوست کو چاند کے چہرے میں کسی کی جھلک نظر آئی ہے جب بعد کو میں نے اپنا مشاہدہ بیان کیا تو اس نے حرف بہ حرف میرے بیان کی تصدیق کی۔ ایک خاص بات اور! چاند اگر مغربی اُفق پر ہو تو اس کے اندر کی تصویر اُلٹ جاتی ہے یعنی چھاتی اوپر ہوتی ہے اور سر نیچے کی طرف۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

محمد بخش اعوان نے سوال کیا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے، اس سوال کا جواب دینا مشکل ہے میں صرف یہ کہہ سکتا ہوں کہ چاند محمد بخش صاحب کے لاشعور (جہاں تمام یادیں اور حافظے کی تصویریں جمع ہیں) کے لئے آئینے کا کام کرتا ہے۔ اُن کے لاشعور یعنی خزانۂ یادداشت کی کوئی حسین نورانی تصویر ہے جو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے سے چاند میں منعکس ہو جاتی ہے۔ یہ گتھی کہ چاند مغربی اُفق پر چمک رہا ہو تو وہ تصویر اُلٹی نظر آتی ہے، اس وقت سلجھ سکتی ہے جب میں بچشم خود چاند میں یہ منظر دیکھوں۔

چاند اور جنس

چاند کا تصوّر بڑا رومانی تصوّر ہے عشق کی چوٹ کھائے ہوئے دل، چاندنی رات میں

عجب قسم کی بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

دلِ حزیں ہے اندھیروں سے مطمئن لیکن
شبِ فراق اگر چاندنی کے ساتھ آتی

چاند کے طلسمی اثرات سے فقط سمندر ہی میں جوار بھاٹے کا طوفان برپا نہیں ہوتا۔ فقط درختوں پر ہی نورانیت کی سحر زدہ کیفیت طاری نہیں ہو جاتی۔ فقط گل فشاں شاخوں کی سربند کلیاں ہی نہیں کھلنے لگتیں۔ فقط قبرستانوں پر ہی عبرت نہیں برسنے لگتی۔

عروجِ ماہ ہے اور مقبروں پر
ابد کی چاندنی چھٹکی ہوئی ہے

بلکہ انسانی جذبات کے خرمن میں بھی آگ کے شعلے بھڑکنے لگتے ہیں اور چاند کے رومانی اثر سے جنسی جذبے میں شدید تحریک پیدا ہو جاتی یا پیدا ہو سکتی ہے۔

نجم الحسن جعفری (مکتوب ۲۷ اکتوبر ۱۹۷۰ء) کا بیان ہے کہ:

میری عمر چوبیس سال کی ہے۔ میں بہت دن سے دیکھ رہا ہوں کہ ہر مہینے چاند کی گیارہ یا بارہ تاریخ سے بیس تاریخ تک مجھ پر شہوت کا جنونی دورہ پڑتا ہے۔ پندرہویں سولہویں تاریخ کو جنسی ہیجان ناقابلِ برداشت ہو جاتا ہے۔

ہر عورت کی طرف بے اختیار کھنچنے لگتا ہوں، اس زمانے میں صنفِ نازک کا ہر فرد ہیجان انگیز ثابت ہوتا ہے۔ بیس تاریخ کے بعد شہوت کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ جنسی جذبہ قدرتی جذبہ ہے لیکن جنسی جنون طاری ہو جانا خطرناک ہے۔

نجم الحسن جعفری نے عروجِ ماہ میں جنسی ہیجان کا احساس کیا ہے یہ کوئی نادر اور تنہا تجربہ نہیں بلکہ بہت سے مرد اور بہت سی عورتیں اس تجربے میں ان کی شریک ہیں اور ان سطور کا لکھنے والا بھی اس حالت سے ناواقف نہیں۔

ماہ بینی کی مشق سے اعصاب میں لرزے کی سی صورت پیدا ہو جاتی ہے، ایک صاحب لکھتے ہیں:

چاند پر استغراق کی مشق کو لوگ اپنے ہو چکے ہیں۔ چاند کو تکتے ہوئے جسم پر عجیب کیفیت طاری ہو جاتی ہے نہ صرف آنکھیں کانپنے لگتی ہیں بلکہ پورے جسم میں کپکپاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ (اس کپکپاہٹ کا سبب اعصابی ہیجان ہے) چاند سے یہ مشقیں تعلق رکھتی ہیں، ان پر مزید گفتگو کی ضرورت محسوس ہوگی تو کی جائے گی۔ جہاں تک آفتاب بینی کا تعلق ہے تو سورج کی مشقیں تسخیر ہمزاد کے لئے بھی کی جاتی ہیں۔ ہمزاد کیا چیز ہے؟ جس انداز سے نظر آنے والے سائے کو ہمزاد کہتے ہیں۔ اس کی حقیقت کیا ہے؟ ان موضوعات پر ہمزاد کے رسالے میں گفتگو کی جائے گی، اس موقع پر آفتاب بینی کے عام پہلوؤں کے متعلق کچھ معروضات حاضر ہیں۔

آفتاب بینی

آفتاب اس مرکز شمسی کا محور و مرکز ہی نہیں بلکہ وہ ہماری کائنات میں روشنی کے علاوہ حرارت، حرکت، توانائی اور مقناطیسیت کا سرچشمہ بھی ہے۔ خلاء میں مریخ و مشتری کی گردش ہو یا زمین پر بگولوں کا رقص، شاخوں پر کلیوں کی چٹک ہو یا بادلوں میں کوندوں کی لپک، کرۂ ارض پر روشنی کی قطاریں ہوں یا فضائے بسیط میں ستاروں کی صفیں، میری آپ کی رگوں میں خون کی روانی ہو یا سمندروں میں لہروں کی طغیانی، موسموں کا ردوبدل ہو یا دن رات کا چکر، بہار و خزاں کا تواتر ہو یا نور و ظلمت کا تسلسل، جوالا مکھی پہاڑوں کی حرارت ہو یا زمین کی حرکت، بھاپ، بجلی اور ایٹم کی توانائی ہو یا حسن و جمال کی مقناطیسیت، قوس و قزح کی جلوہ آفرینیاں ہوں یا شفق صبح و شام کی رعنائیاں ۔۔۔ الغرض خلا، فضا، ہوا، شمال، جنوب، مغرب، مشرق، سرما، گرما، برسات، چاند، مریخ، مشتری، زہرہ، پلاٹو اور دوسرے تمام سیاروں اور ستاروں میں زندگی، توانائی، کشش اور روشنی کے جتنے مظہر پائے جاتے ہیں یا جمادات، معدنیات، نباتات اور حیوانات میں (بشمول انسان) حیات و شعور کی جتنی کارفرمائیاں ہیں، اُن سب کا منبع مرکز، اور محرک سورج اور صرف سورج ہے۔ ہماری

کائنات اسی کے گرد رقص کرتی اور اس سے ہر قسم کا فیضان حاصل کرتی ہے۔ عظمت، ابہت، شکوہ، جلالت، ہیبت اور سلطانی کے تمام حقوق و اختیارات صرف خسرو خاور کو بخشے گئے ہیں۔ قیامت اس روز نازل ہو گی جب سورج کا چراغ گل ہو گا۔ آفتاب کے بارے میں کچھ کہنا مشکل ہے سورج کی دلیل خود سورج ہے۔ آفتاب کی ترجمانی صرف آفتاب ہی کر سکتا ہے۔

آفتاب آمد دلیلِ آفتاب

نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت میں سب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پلک جھپکائے بغیر ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کی ہے، میں عام طور پر اس مشق کی ہدایت نہیں کیا کرتا۔ کیونکہ ذرا سی بے احتیاطی سے دماغ اور بصارت کو شدید نقصان پہنچ جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہ مشق آنکھوں میں چمک، روشن ضمیری اور شخصیت میں مقناطیسیت پیدا کرنے کے لئے کی جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ...

طلوعِ آفتاب سے چند منٹ قبل مشرق کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیے کمر، گردن اور پشت ایک سیدھ میں ہو۔ جسم میں ٹیڑھا پن ہو نہ تناؤ کی کیفیت۔ پورا جسم آرام دہ پوزیشن میں ہو لیکن ڈھیلا پن طاری نہ ہو، اس آرام دہ حالت میں پورب کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں اور ہونٹ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ ناف سے سانس کھینچ کر سینے کی طرف لائیں اور سینے میں روک لیں۔ جب تک آسانی کے ساتھ سانس کو سینے میں روک سکیں روکے رہیں۔ جب سینے میں سانس کا رکنا مشکل ہو جائے، دم گھٹنے اور جی گھبرانے لگے تو جس قدر آہستگی کے ساتھ سانس کھینچا تھا، اس سے زیادہ آہستگی کے ساتھ رک رک کر ٹھہر ٹھہر کر ناک کے سوراخوں سے خارج کر دیں۔ یہ ہوا سانس کا ایک چکر۔ سانس کا ایک چکر کرنے کے بعد کچھ دیر دم لیں، اسکے بعد دوسرا چکر کریں۔ پھر وقفہ لے کر تیسرا چکر۔ ابتدا میں تین چکر کافی ہیں۔ سانس کھینچتے، سینے میں روکتے اور ناک کے سوراخوں سے خارج کرتے وقت حسبِ ذیل فقرہ دل ہی دل میں دہراتے رہیں

"سورج کی روشنی۔ توانائی اور صحت بخش تابشیں، سانس کے ساتھ میرے جسم میں داخل ہو رہی ہے اور رگ رگ میں خون کے ساتھ گردش کر رہی ہے۔"

سانس کے تین چکر کرنے کے بعد مشرق کے اُس نقطے پر نظریں جما دیں جہاں سے سورج نکل رہا ہے تصور یہ ہو کہ نکلنے والے سورج کی توانائی، طاقت، روشنی اور حرارت آپ کے اندر جذب ہو رہی ہے۔ مشق شروع کرتے ہی طرح طرح کے خیالات ذہن پر یلغار بول دیں گے۔ سورج کا تصور بار بار ٹوٹ ٹوٹ جائے گا۔ ٹوٹ ٹوٹ جانے دیں اور از سرِ نو نکلتے ہوئے سورج کا تصور قائم کرلیں... شروع شروع میں آپ کو زبردست الجھن پیش آئے گی۔ یہاں تک کہ آپ بُری طرح اُکتا جائیں گے یہی وجہ ہے کہ لوگ ہجومِ خیالات سے اُکتا کر استغراق کی مشقیں ترک کر دیتے ہیں۔ استغراق کی مشقوں میں ذہن کو یہ تربیت دینی پڑتی ہے کہ وہ صرف ایک نقطے یعنی ایک تصور سے وابستہ ہو جائے مثلاً اگر پورب کے ایک نقطے (جدھر سے سورج نکل رہا ہے) پر آپ کی نظریں مرکوز ہیں۔ اور یہ تصور قائم کیا گیا ہے کہ سورج کی توانائی اور مقناطیسیت آپ کے جسم میں داخل ہو رہی ہے تو اسی ایک نقطے پر نظریں مرکوز رہیں اور وہی ایک تصور قائم رہے پھر سوچئے کہ دل کو ایک نقطے اور ایک مرکزی خیال پر توجہ کا ارتکاز یعنی ذہن کی تمام قوتوں کا سمٹ آنا، آسان کام نہیں بہت مشکل کام ہے تاہم ناممکن نہیں۔ ہم ارادے کی قوت سے آخر ذہن کو اسی طرح مسخر و مطیع کر سکتے ہیں جس طرح ورزش کے ذریعے جسمانی اعضاء کو توڑ مروڑ کر انہیں ضرورت کے مطابق بنا لیا جاتا ہے جسم کی طرح نفس بھی ہمارے ارادے کا محکوم ہے ہاں یہ صحیح ہے کہ ارادے کی قوت بہت آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ بروئے کار آتی ہے۔ ابتدائی مرحلے بے حد سخت ہوتا ہے۔ آفتاب بینی کی مشق اگر کسی استاد کی رہنمائی میں یا ضابطگی کے ساتھ کی جائے تو عامل کو "معجزنما" بنا دیتی ہے۔

سید رحمٰن اے۔ ایل۔ ایم۔ واپڈا سب ڈویژن ہزارہ کا بیان ہے کہ:

سنہ ۱۹۶۹ء میں ایران سے ایک ماہر تنویم (ہپناٹسٹ) آغا سید پروفیسر علی رضا، پاکستان تشریف لائے تھے اور انہوں نے کئی مجلسوں میں اپنے کمالات کا مظاہرہ کیا تھا۔ میری اُن سے ملاقات زاہدان میں ہوئی تھی۔ یہ مارچ سنہ ۱۹۶۶ء کا ذکر ہے۔ ان مرحوم نے مجھے آفتاب بینی کی ہدایت کی تھی۔ طریقہ یہ تھا کہ سورج کی مخالف سمت میں کھڑے ہو کر اپنے سائے کو اس وقت تک دیکھنا جب تک

سایہ نہ غائب ہو جاتا ہے اور پھر فوراً آسمان کو دیکھنا تھا۔ چنانچہ میں نے یہ عمل شروع کیا اور اس میں کامیابی نصیب ہوئی۔ میر رحمٰن نے جس عمل کا ذکر کیا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ طلوعِ آفتاب کے وقت آپ ایسی سمت میں کھڑے ہوں کہ آپ کا سایہ آپ کے سامنے زمین پر پڑ رہا ہو۔ اس کے بعد سائے کی گردن پر پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دیں اور اس ایک نقطے کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھتے رہیں۔ چند روز یا چند ہفتے کی مشق کے بعد سایہ غائب ہو جائے گا۔ جوں ہی آپ سورج کی روشنی میں زمین پر پڑنے والے سائے کی گردن پر نظریں جمائیں گے، آپ کی پرچھائیں نظر سے اوجھل ہو جائے گی۔ اس وقت آپ آسمان کی طرف دیکھیں تو آپ کی اپنی پرچھائیں فضا میں کانپتی لرزتی نظر آئے گی۔ میں نے خود اپنے سائے کو فضا میں لرزاں پایا ہے۔ یہ ایک سفید ابر پارے کی طرح تھا اور برابر میرے سر پر منڈلا رہا تھا۔ جونہی میں نظر اٹھا کر اوپر دیکھتا یہ سایہ غائب ہو جاتا۔ کچھ دن مشق کرنے کے بعد سایہ ٹھہرنے اور سامنے پر نظر جمنے لگی۔ یہ سایہ درحقیقت میرے جسمانی وجود کا ایک خاکہ (آؤٹ لائن) تھا، پھر کچھ عجیب تجربات کے بعد ایک روز میں نے دیکھا کہ میرا سایہ زمین پر اتر کر میرے سامنے بیٹھ گیا۔ اس کے خدو خال، رنگ روپ اور نقش و نگار بالکل میری طرح تھے اور یہ میری طرح ململ کا کرتہ پہنے ہوئے تھا، اس تجربے سے میرا مقصد صرف اتنا تھا کہ ہمزاد کے مظہر کو سمجھ سکوں۔ میں نے یہ تجربہ کسی عامل کامل کی حیثیت سے نہیں نفسیات داں کی حیثیت سے کیا تھا۔ سوال یہ ہے۔ کیا یہ فریبِ نظر ہے؟

ہزاروں سال تک اس قسم کے خارق العادات (سپرنارمل) مظاہر کا چرچا جاری رہا اور آج بھی جاری ہے۔ مثلاً ہمزاد، آسیب، جنات، دیو، پری زاد، جسم مثالی، نادیدہ دنیا کا مشاہدہ، کشف، مستقبل بینی، اشراق (ٹیلی پیتھی) جادو، حاضرات ارواح وغیرہ وغیرہ۔ صدیوں تک نوعِ انسانی کا ہر طبقہ اور دنیا کی ہر قوم آنکھیں میچ کر ان عقیدوں کو تسلیم کرتی رہی۔ ہر زمانے میں ایسے حیرت انگیز واقعات پیش آتے رہے جنھیں دنیاوی زندگی بسر کرنے والی عقل نے وہم اور خرافات سے زیادہ اہمیت نہیں دی۔ ہر عہد میں دانشمندوں کا ایک گروہ ان اوہام کے خلاف آواز بلند کرتا رہا، یہ کشمکش آج بھی جاری ہے۔ سائنس داں صرف ان حقیقتوں کو تسلیم کرتے ہیں جن کا تجربہ وہ اپنے

مقرر کردہ قوانین اور وضع کیے ہوئے آلات کے ذریعے کر سکیں۔ مثلاً وہ اس بات کے قائل ہیں کہ ایک قطرۂ خون میں بے شمار زندہ جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اس دعوے کو مسترد کر دیتے ہیں کہ ہمزاد نام کی کوئی مخلوق دنیا میں پائی جاتی ہے جو آفتاب بینی یا سایہ بینی کی مشق کے نتیجے میں نظر آ سکتی ہے سائنس صرف ان چیزوں کو تسلیم کرتی ہے جن کا علم وہ حواس خمسہ کے ذریعے دیکھ کر، سن کر، چھو کر، چکھ کر اور سونگھ کر حاصل کرے۔ سائنس والوں کے اصول کے مطابق، حواس خمسہ کے علاوہ علم و ادراک (چیزوں کی حقیقت کو جاننے پہچاننے) کا کوئی اور ذریعہ موجود نہیں۔ سائنس کی حد تک یہ نتیجہ سو فیصدی صحیح ہے۔ خود زندگی کے اپنے قوانین کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ہر اگلا قدم ایسی زمین پر رکھیں جو ٹھوس ہو خیالی نہ ہو، اگر ہم سچ مچ کی سیڑھیوں کو چھوڑ کر فرض کی ہوئی سیڑھیوں کے ذریعے خیالی کوٹھے پر چڑھنے کی کوشش کریں گے تو دھڑام سے زمین پر آ گریں گے۔ ہم اس مادی کائنات کی تسخیر کے لئے پیدا ہوئے ہیں اور یہ کائنات ایسے قوانین سے مرکب ہے جن کو عقل منطق اور سائنسی طریق کار پر عمل کر کے سمجھا جا سکتا ہے، مادی کائنات کی تسخیر تک سائنس کا منطقی اور تجربی طریق کار بالکل صحیح ہے۔ یہ مان لینا چاہیئے کہ دو اور دو کی جمع چار ہی ہوگی اور آگ کی خاصیت ہمیشہ جلانا ہی رہے گی۔ یہاں تک ہم سائنس کے قدم بہ قدم چلتے ہیں۔ لیکن جب "ذہنی مظاہر" (مثلاً ہمزاد) کی جانچ پڑتال شروع ہوتی ہے تو نہ سائنس کی لیبارٹری کام آتی ہے نہ ریاضی کے قوانین، نہ کیمیا کے فارمولے چلتے ہیں نہ انجینئرنگ کے ضابطے۔ تمام سائنسی علوم "ذہن" کی پیداوار ہیں اور ذہن؟ یہاں آکر سوچ ٹھہر جاتی ہے اور عقل عاجز جواب دے جاتی ہے۔ آج ادراک ماورائے حواس EXTRA SENSORY PERCEPTION (E.S.P) کی علمی انداز سے چھان بین ہو رہی ہے اور اس کے نتیجے حیرت انگیز ہیں۔ ادراک ماورائے حواس کے بارے میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے، بہت کچھ لکھا جائے گا، بس اس وقت تو اتنا سمجھ لیں کہ ادراک ماورائے حواس، ذہن کی اس صلاحیت کو کہتے ہیں کہ میں یہاں کراچی میں بیٹھے بیٹھے یہ معلوم کر لوں کہ لاہور کی انارکلی میں کیا ہو رہا ہے۔ میں نے سوال کیا تھا کہ ڈوب جانے کی کیفیت میں جو

مشاہدات ہوتے ہیں، ان کی اصلیت اور حقیقت کیا ہے؟ کیا ان کی حیثیت محض فریب نظر یا التباس حواس کی سی ہے۔ مثلاً اندھیرے میں دیوار پر پڑے ہوئے سفید کپڑے کو دیکھ کر ڈر جانا کہ چور بیٹھا ہے، یا اس سے زیادہ کچھ ہے اور پھر یہ کیوں ضروری ہے کہ غیر معمولی مشاہدات کی بنیادی شرط یہ ہو کہ عملی شعور کو معطل کر دیا جائے۔ عملی شعور وہ کہ ہر قدم پر ہماری راہنمائی کرتا ہے۔ عملی شعور کی رو کو سست کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ نظریں پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے پر گاڑ دی جائیں اور پھر ذہن کی تمام قوتیں بھی اسی ایک مرکز توجہ کے گرد جمع کر دی جائیں۔ مثلاً آفتاب بینی کے طلبہ، اپنے سائے کی گردن پر دونوں نظریں توجہ کی پوری قوت کے ساتھ گاڑ دیتے ہیں۔ رفتہ رفتہ سایہ غائب ہو جاتا ہے آسمان کو دیکھتے ہیں تو وہ سایہ سفید بادل کے ٹکڑے کی شکل میں اپنے سر پر گردش کرتا نظر آتا ہے اور کچھ دن کی مشق کے بعد وہ پرچھائیں ایک نظر آنے والے مجسمے کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ نفس انسانی کی حقیقت اور دماغ کی کرشمہ آفرینیوں کو سمجھنے کے لئے ان تمام بنیادی سوالات کے جوابات دینے ضروری ہیں۔ دماغ کے اس میکانزم اور ترکیب کو سمجھنا ہی پڑے گا، جو اس قسم کے مظاہر میں بروئے کار آتا ہے، ظاہر ہے کہ اب تک دماغ کی پوری فعالیت اور کارکردگی کو نہیں سمجھا گیا، اس کا سبب علم کی کمی ہے لیکن جوں جوں مابعد النفسیاتی طریق تحقیق معیاری ہوتا چلا جائے گا، اس قسم کے خارق العادات (سپر نارمل) مظاہر و معاملات کی دریافت وقت آسان سے آسان تر ہوتی چلی جائے گی اور اکیسویں صدی میں نفس انسانی کے علم و تحقیق کا درجہ اتنا بلند ہو جائے گا کہ بیسویں صدی کے نفسیات داں اس کو سمجھ بھی نہیں سکتے۔ میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ خود ہمارے دماغ میں کچھ ایسے کل پرزے لگے ہوئے ہیں جو سانس اور استغراق کی مشقوں سے متحرک ہو جاتے ہیں۔ چلنے لگتے ہیں۔ دماغ کی پیچیدہ کمانی کھلنے لگتی ہے اور انسان..... شعور برتر کی سطح پر پہنچ جاتا ہے۔

دلدار احمد۔ جھوک شریف (خط ۲۴ اکتوبر ۱۹۷۱ء) رقم طراز ہیں کہ:

میں آفتاب بینی کی مشق کرتا ہوں۔ آفتاب بینی کے وقت حسب ذیل تصورات

ذہن میں گردش کرتے رہتے ہیں (۱) میری روحِ حیات بیدار ہو رہی ہے۔ اس تصور کے ساتھ ہی روحِ حیات کی بیداری کی حرکت محسوس کرتا ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی میں پھوڑے چلنے لگتے ہیں اور ٹانگوں کے پٹھے کھنچنے لگتے ہیں، اس کے علاوہ کمر میں درد ہوتا ہے اور درد کی ہلکی ہلکی لہریں دماغ کی طرف چڑھتی ہیں (۳) آنکھوں اور دماغ کی پراسرار قوتیں ابھر رہی ہیں، دماغ کے بالائی اور زیریں حصے میں کھنچاؤ سا محسوس ہوتا ہے۔ جو اس بات کی علامت ہے کہ یہ باطنی قوتیں بھی جاگ رہی ہیں، کانوں میں سیٹیاں بجنے لگتی ہیں، ذہن پر نشہ سا چھا جاتا ہے۔ جب میں سورج کی طرف تکتا ہوں تو اس کی کرنیں اس طرح طرح کے رنگ نظر آتے ہیں، ایسا لگتا ہے کہ سورج کی روپہلی شعاعیں رگ رگ میں داخل ہو رہی ہیں۔ سر کے اوپر ایک اور سورج چمکتا دکھائی دیتا ہے اور آسمانی سورج کے ساتھ اس سورج کی کرنیں بھی دل و دماغ میں داخل ہوتی ہیں جب سورج پر نظریں گاڑتا ہوں تو سورج سے لے کر میری آنکھوں تک ہفت رنگ روشنیوں کے دائرے نظر آتے ہیں، یہ ہفت رنگ دائرے سورج کے قریب گہرے اور نظروں کے قریب مدھم ہوتے ہیں۔ آفتاب بینی میں کبھی کبھی ایک عجب منظر رونما ہوتا ہے۔ یعنی سورج سے ایک شعلۂ نور نکلتا ہے اور معدوم ہو جاتا ہے، اکثر چاندی کے روپے کے برابر گول بڑے بڑے نقطے سر کے گرد گھومتے نظر آتے ہیں۔ لگتا ہے کہ یہ چمکدار نقطے آنکھوں سے بھی نکلتے دکھائی دیتے ہیں یا ایسا لگتا ہے کہ وہ سر سے اُدھر جا رہے ہیں۔ آفتاب بینی کے بعد اس خیال کو ذہن میں دہراتا ہوں کہ سورج کی مقناطیسی قوت میرے جسم میں داخل ہو رہی ہے اور اس طرح یہ مخفی قوتیں بیدار ہو رہی ہیں۔ اس تصور سے جسم گرم ہو جاتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں دھماکے سے ہوتے ہیں (ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ روحِ حیات کا مرکز ہے) آفتاب بینی کی مشق کے بعد میں ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھو لیتا ہوں۔ اس طرح آنکھوں میں جلن نہیں ہوتی۔ آفتاب بینی کی مشق بھی جاری ہے اور متبادل طرزِ تنفس کی بھی۔ اس مشق میں سانس کھینچتے وقت جسم میں ہلکا سا ارتعاش پیدا ہو جاتا ہے جب سانس روکے ہوئے کچھ دیر ہو جاتی ہے تو ہر عضوِ بدن کانپنے لگتا ہے، دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی بال بال سے پسینہ جاری ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت

سوچتا ہوں کہ بے پناہ مقناطیسی قوت میرے اندر داخل ہو رہی ہے۔ اس کے ساتھ میں کشفِ سمعی کی مشق کرتا ہوں۔ اس سے پہلے کہ میں، دلدار احمد کے تجربات بیان کروں، یہ بتلا دوں کہ کشفِ سمعی (CLAIRAUDIENCE) کسے کہتے ہیں؟ آواز کے ذریعے غیب کی خبریں دریافت کرنا! اس مشق کا طریقہ یہ ہے کہ کشفِ سمعی کا طالبِ علم کانوں میں روئی ٹھونس کر گوشۂ تنہائی میں جا بیٹھتا ہے اور ذہن کو یکسو اور توجہ کو یکجا کر کے یہ تصور پوری طاقت سے قائم کرتا ہے کہ نہ سنائی دینے والی آوازیں سنائی دے رہی ہیں۔ دلدار احمد منبادل طرزِ تنفس اور آفتاب بینی کے ساتھ کشفِ سمعی کی مشق بھی کرتے ہیں، اُن کا تجربہ یہ ہے کہ اس عالم میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بہت سی سرگوشیاں اور سیٹیاں میرے دماغ میں گونج رہی ہیں۔ بہت دور کے آدمیوں کی آوازیں بالکل کان کے قریب محسوس ہوتی ہیں۔ جونہی قریب میں کوئی چیز ہلتی ہے یا کوئی کروٹ بدلتا ہے یا ہوا کی سرسراہٹ ہوتی ہے تو میرے ذہن اور آنکھوں کے سامنے شعلہ سا کوند جاتا ہے۔ دلدار احمد کے یہ الفاظ پڑھ کر بے اختیار حسبِ ذیل مصرع زبان پر جاری ہو گیا۔

شعلہ سا چمک جائے ہے آواز تو دیکھو

اس تجربے میں دیکھنے کی چیز یہ ہے کہ کان میں خفیف سی آواز آنکھوں کے سامنے شعلۂ لرزاں کا روپ دھار لیتی ہے۔ کیا اس طرح یہ حقیقت ثابت نہیں ہوتی کہ آواز اور روشنی (بلکہ خوشبو، رنگ، مقناطیسیت، حرارت وغیرہ) وغیرہ ایک ہی سکے کے دو رخ اور ایک ہی حقیقت کی دو شکلیں ہیں۔ کبھی روشنی آواز کا روپ دھار لیتی ہے اور کبھی آواز شعلے میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

ایک شے ہے تجلّی و آواز

میرے دوست مرحوم شبیر خاں فراقی کہ اتنی مفلس ہونے کے باوجود بلا کے خوشگوار اور خوش فکر شاعر تھے جن کا یہ شعر اکثر میری تشنہ روح پر قطرۂ شبنم بن کر ٹپکا کرتا ہے۔

آنکھ بے مایہ نہ ہوتی تو بتا سکتا تھا
کیا تعلق ہے ترے گوشۂ داماں سے مجھے

اپنے عہدِ جوانی کا ایک واقعہ سنایا کرتے تھے۔ بشیر خاں درانی کو کسی قتالۂ عالم سے عشق تھا اور عشق بھی اس بلا کا کہ

چارہ گر ہم نہیں ہونے کے جو درماں ہوگا

کہا جاتا ہے کہ المجاز قنطرۃ الحقیقۃ۔ مجازی عشق حقیقت تک پہنچنے کی سیڑھی ہے چنانچہ مرحوم کو اس عشق نے عرفانِ حقیقت کی طرف متوجہ کر دیا۔ یا یوں کہئے کہ انہوں نے محبوبۂ ستم پیشہ کو مسخر کرنے کے لئے عملیات کا سہارا تلاش کیا۔ کہتے تھے کہ میں اس زمانے میں خالی کوٹھری میں بیٹھ کر ذکرِ جلی (اللہ ہو ناف سے کھینچ کر سینے کی طرف لانا، سینے میں روکنا اور گردن کے جھٹکے کے ساتھ داہنی طرف خارج کر دینا یہ بھی اک طرح سانس ہی کی مشق ہے) کیا کرتا تھا، ذکر کرتے کرتے استغراق کی حالت طاری ہو جاتی۔ استغراق کی حالت میں طرح طرح کی روشنیاں نظر آتیں جی چاہتا کہ اسی حالت میں بیٹھا رہوں اور ان تجلیات کا تماشا کرتا رہوں۔ رفتہ رفتہ روشنی آواز میں تبدیل ہو گئی اور دماغ میں اللہ ہو کی آواز خود بخود گونجنے لگی۔ اس آواز کا نشہ۔ روشنی کے طلسم سے کہیں زیادہ قوی تھا۔ چند ہفتے تک دماغ اس شیریں افسوں ناک اور سحر انگیز آواز سے گونجتا رہا اور پھر یہ آواز روشنی کا روپ دھار گئی۔ مرحوم فرمایا کرتے تھے کہ میں نے حالتِ استغراق میں اس روشنی اور آواز کے سہارے ایسے ایسے مقامات طے کئے ہیں کہ الفاظ اُن کی تشریح سے قاصر ہیں۔

طے می شود ایں رہ۔ بدرخشیدن برقے
ما بے خبراں، منتظرِ شمع و چراغیم

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بجلی سی چمکتی ہے اور اس کی روشنی میں حقیقت کا راستہ اچانک طے ہو جاتا ہے حالانکہ ہم جیسے بے خبر لوگ ابھی تک شمع و چراغ کی آس لگائے بیٹھے ہیں۔ آفتاب بینی کی مشق کا بہترین وقت وہ ہے جب پو پھٹ رہی ہو اور افق سے خسرو خاور سر اُبھار رہا ہو۔ اللہ اللہ، کیا شاندار نظارہ ہوتا ہے؟ کسی شہنشاہ ہفت کشور کی تاج پوشی اور تخت نشینی کا منظر بھی اس قدر پُر از جاہ و جلال اور باشکوہ نہیں ہو سکتا جتنا طلوعِ آفتاب کا

بے مثال نظارہ! یہ منظر ہر روز جلوہ آرا ہوتا ہے مگر صد حیف کہ ہم اس وقت خوابِ خرگوش میں پڑے سوتے ہوتے ہیں۔ جوش ملیح آبادی نے کیا خوب کہا ہے۔

ہم اہلِ حق کی نظر میں ثبوتِ حق کے لئے
اگر رسول نہ ہوتے تو صبح کافی تھی

آفتاب بینی کی مشق صرف اس وقت تک کرنی چاہیے جب تک سورج کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوشگوار اور فرحت بخش رہے۔ جوں ہی شعاعِ آفتاب آنکھوں میں چبھنے لگے۔ فوراً مشق بند کر دینی چاہیئے۔ اگر طلوعِ آفتاب کے وقت مشق کا وقت اور موقع نہ ملے تو پھر غروبِ آفتاب کا وقت اس کے لئے مناسب ہے۔ شام کو اس وقت تک مشق کرنی چاہیئے جب تک سورج ڈوب نہ جائے۔ آفتاب بینی کی باطنی مشق کا طریقہ یہ ہے کہ پُرسکون انداز میں بیٹھ یا لیٹ کر تصور کیجئے کہ سورج آپ کی نگاہِ باطن کے سامنے چمک رہا ہے۔ پندرہ سکنڈ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ رفتہ ۵ منٹ تک اس مشق کا وقفہ بڑھا دینا چاہیئے۔ یہ بات ایک سو ایک ویں بار پھر عرض کر دوں کہ استغراق کی مشاہداتی مشقیں (یعنی کسی ایک نقطے پر نظریں مرکوز کر دینا) ہوں یا باطنی مجاہدہ (یعنی یہ تصور کہ فلاں چیز مثلاً چاند یا سورج ہماری نگاہِ باطن کے سامنے جلوہ گر ہے اور ہماری پوری توجہ اور دل و دماغ کی پوری طاقت اس ایک نقطے پر مرکوز ہے) ان مشقوں کا حقیقی فائدہ صرف اس وقت ہوتا ہے جب آپ پر ڈوب جانے کی حالت طاری ہو کر عملی شعور کی رفتار معطل ہو جائے جب تک کسی مشق میں استغراق کی حالت پیدا نہیں ہو جاتی، اس مشق کا کرنا یا نہ کرنا برابر ہے البتہ یہ درست ہے کہ استغراق کی حقیقی کیفیت ایک دو روز میں پیدا نہیں ہو سکتی۔ جب آپ نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کی کوئی مشق شروع کرتے ہیں تو ابتدائی چالیس روز صرف تربیت حاصل کرنے میں گزر جاتے ہیں، یہ زمانہ سیکھنے کا زمانہ ہے۔ چالیس روز میں آپ کا جسم اور ذہن اس مشق سے مانوس ہو گا۔ چالیس روز کے بعد مشق کی عادت پختہ ہونی شروع ہو گی اور کہیں تین مہینے میں آپ پر مشق کے اثرات ظاہر ہوں گے پھر کہیں چھ مہینے

بعد مشق کی گہرائیاں محسوس ہوں گی۔ الغرض یہ ایک مسلسل عمل ہے جسمانی ورزش (فزیکل کلچر) کی طرح ذہنی اور دماغی ورزشیں (سیلف ٹریننگ) بھی تکمیل کے لئے وقت چاہتی ہیں۔ ... پہلوانوں کے پیچھے برسوں تک دنگل کی خاک اڑاتے اور مٹی چاٹتے ہیں تب کہیں جا کر رستمِ پاکستان کا گرز تحفتاً ملتا ہے۔ ذہنی ورزش جسمانی کرتبوں سے کہیں زیادہ دیر طلب، دقت طلب اور مشکل طلب ہے جسم کو توڑنا مروڑنا آسان ہے۔ ذہن پر قابو پانا، خیال کو مسخر کرنا، تصور کو حسبِ مرضی استعمال کرنا۔ یہ ورزشیں۔ یہ پہلوانیاں اور یہ داؤ پیچ اتنے جان لیوا ہیں کہ ٹ.ح.ی کا طالبِ علم ہی ان کی دشواریوں کو سمجھ سکتا ہے۔

میں، نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت یعنی اپنی بکھری ہوئی شخصیت کو نئے سرے سے منظم کرنے اور از سرِ نو تعمیر کرنے کی مشقیں اپنی نگرانی میں کراتا ہوں۔ ٹ.ح.ی کے طلباء اور طالبات سے خط و کتابت کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے، وہ اپنے مشاہدات، تجربات اور تاثرات سے برابر مطلع کرتے رہتے ہیں اور میں اُن کی ذہنی نشوونما کے پیشِ نظر ضروری ہدایتیں دیتا رہتا ہوں۔ عام طور سے اس نصاب کی ابتدا البصیر سے ہوتی ہے البصیر کے بارے میں مجھے نئی نئی شہادتیں سامنے آتی ہیں۔

۔۔ سید یحییٰ حسن لکھتے ہیں کہ

میں البصیر کی مشق بستر پر لیٹ کر کرتا اور یہ ترغیب دہراتا رہتا ہوں کہ میرے جسم میں بجلی لوٹ رہی ہے جان میں بجلی لوٹ رہی ہے۔ آج ترغیب کو دہراتے ہوئے کئی بار ایسا ہوا کہ بہت تیز روشنی آنکھوں کے سامنے چمکی اور غائب ہو گئی لیکن ۲ فروری کو عجیب واقعہ پیش آیا، میں رات میں البصیر کرتے ہوئے یہی ترغیب دہرا رہا تھا کہ میرے چہرے کے سامنے ایک نورانی نقطہ پیدا ہوا اور اس نقطے سے گہرے ہرے رنگ کی تیز روشنی نکل کر سینے میں اتر گئی، جس سے چبھن کا احساس ہوا (جیسے روشنی چبھ رہی ہے) اور دیر تک ہلکی چبھن کا احساس ہوتا رہا۔ سید یحییٰ حسن کے تجربے سے یہ حقیقت بھی روشنی میں آئی کہ بعض اوقات روشنی سینے میں چبھ جاتی ہے۔

غفران علی چٹا گانگ (خط مورخہ ۲۵ر جون ۱۹۶۸ء میں) لکھتے ہیں کہ

۳۱ر جنوری (۱۹۶۶ء) سے البیمر (اور خود نویسی کی) مشق کر رہا ہوں، اس سے بے حد ذہنی اور جذباتی فائدے حاصل ہوئے ہیں، اپنی بے شمار کمزوریوں پر غالب آ گیا ہوں۔ نہ بچپن سے کوئی معقول ذہنی تربیت پا سکا تھا نہ زندگی کی حقیقت کو سمجھ سکا تھا، میں سنی سنائی باتوں پر یقین کر لیتا اور اسی پر عمل پیرا ہو جاتا، ان مشقوں سے حقیقت پسندانہ نقطۂ نظر پیدا ہو گیا ہے اور اب میں غیر معقول باتوں سے انکار کر سکتا ہوں۔ پہلے بے حد شکی تھا، ہر شخص سے اندیشہ رہتا تھا کہ دھوکا دے دے گا، مگر اب وہم اور شک و شبہے پر بہت حد تک غالب آ چکا ہوں۔

میں غفران علی صاحب کی ذہنی کیفیت سے بخوبی واقف ہوں، واقعی وہ طرح طرح کے وہموں، وسوسوں، بدگمانیوں اور غلط فہمیوں میں مبتلا رہتے تھے اور پیچ پیچ کے نفسیاتی مریض تھے۔ جب میں نے اُن کے لئے البیمر اور خود نویسی (نیز مشق تنفس نور) تجویز کی تو ابتدا میں انہیں بڑی الجھنیں پیش آئیں کبھی کبھی لاشعور کی مزاحمت اس قدر شدید ہو جاتی کہ مشقیں ترک کرنے پر مجبور ہو جاتے۔ میری طرف سے ہمت افزائی کا سلسلہ برابر جاری رہا۔ آخر غفران علی کا ارادہ بروئے کار آیا اور وہ مشقوں پر مستعد ہو گئے۔ آپ کو معلوم ہے کہ بعض اوقات ان مشقوں کے نتیجے میں اپنے وجود کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے۔۔

سعادت سلطانہ (خط مورخہ ۱۵ر جون ۶۸ء) کا بیان ہے کہ:

یادداشت کی کمزوری پر غالب آنے کے لئے میں نے یہ مشقیں شروع کی تھیں۔ تقریباً ڈیڑھ مہینے تک سونے سے قبل یہ ترغیب دہراتی رہی کہ

"میرا حافظہ پہلے سے بہتر ہو رہا ہے۔"

مشق شروع کرنے کے بعد یہ ایک محسوس ہوا کہ ہر بار یہ حافظہ ہی جواب دینے والا ہے آخر کہتا کہ آپ کی اجازت کے بغیر یہ مشقیں ختم کر دیں۔ دو ہفتے بعد اس ترغیب کے اثرات ظاہر ہونے شروع ہوئے اور آپ کی رہنمائی کے باعث مجھے نوٹ بنا کر حفظ کرنے کی انتہائی

خراب عادت سے نجات مل گئی اور پوائنٹس کو مرتب کرنے اور نصابی کتاب میں دیئے ہوئے حوالوں سے بالکل الگ نئے خطوط پر سوچنے کی صلاحیت اُجاگر ہونے لگی، اس کے لئے میں آپ کی شکر گزار ہوں، آپ کی حوصلہ افزائی پر میں نے لکھنے کی بھی مشق شروع کردی ہے لیکن بعض اوقات میری عبارت میں تلخی پیدا ہو جاتی ہے، شدید طنزیہ تلخی (بقول غالب)

تلخی سہی کلام میں لیکن نہ اس قدر!
کی جس سے بات اس نے شکایت ضرور کی

مشق کرتے ہوئے ذہن گردوپیش سے غافل ہوکر روشنیوں کے تصور میں محو ہو جاتا ہے۔ لگتا ہے کہ چند ثانیے کے لئے اپنے وجود کا احساس بھی ختم ہو جاتا ہے۔ چاروں طرف تیز روشنی نظر آتی ہے اور اس کی کچھ شعاعیں پیشانی میں داخل ہو کر اسے جگمگا دیتی ہیں یہ شعاعیں گرم نہیں ٹھنڈی ہیں اور جب قلب میں گردش کرتی ہیں تو سرور اور فرحت بخش محسوس ہوتی ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں کرنے والوں کا روشنیوں، تجلیوں اور تجلیوں سے تو سابقہ پڑتا ہی ہے۔ دیکھنے کی بات یہ ہے کہ ان مشقوں سے آدمی کی ذہنی کیفیت بھی بدل جاتی ہے۔ سعادت سلطانہ (جنہیں میں س۔س سے مخاطب کیا کرتا ہوں) جذباتی کشمکش کے سبب حافظے کی خرابی میں مبتلا تھیں۔ اول تو نصابی کتابیں پڑھنے کو جی ہی نہ چاہتا تھا اگر کچھ پڑھتی تھیں تو ذہن نشین نہ ہوتا تھا، انہوں نے میری ہدایت پر ان مشقوں کے ساتھ یہ ترغیب دہرانی شروع کی کہ "میرا حافظہ بہتر ہو رہا ہے" یہ حقیقت بیان کی جاچکی ہے کہ بسا اوقات بلکہ اکثر و بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ سانس ارتکاز توجہ یا مراقبے کی مشق جس ذہنی شکایت اور نفسیاتی عارضے کو دور کرنے کے لئے کی جاتی ہے۔ عارضی طور پر اس شکایت میں اضافہ ہو جاتا ہے مثلاً س۔س نے یہ مشقیں حافظے کی خرابی کو رفع کرنے کے لئے کی تھیں چند روز بعد انہیں محسوس ہوا کہ حافظہ بہتری کے بجائے خرابی کی طرف مائل ہے۔ چنانچہ بقول اُن کے انہوں نے گھبرا کر میری اجازت کے بغیر مشقیں ترک کر دیں مگر مشقوں کے سبب حافظے کی بہتری کی ترغیب نفس میں

بیٹھ چکی تھی۔ چنانچہ کچھ مدت بعد اس کے فوائد ظاہر ہو گئے۔ T.C.S کے طلبہ اور طالبات سے میں یہی اصرار کیا کرتا ہوں کہ وہ کسی وقتی مایوسی کے سبب مشق ترک نہ کریں۔ جب بھی لاشعوری بغاوت کے اثرات نمایاں ہو جائیں یعنی ذہن مشق کرنے سے انکار کر دے اور کسی طرح طبیعت اس طرف مائل نہ ہو تو مجھے اپنی کیفیت سے مطلع کر دیں، کوئی مناسب تجویز پیش کر دی جائے گی۔

نسیم اختر (مکتوب ۱۶ رجون ۱۹۶۸ء) کی کیفیت بھی سننے کے قابل ہے:

مشقیں جاری ہیں (یہ التجلی کی طالبہ تھیں) اب کی بار ناغے بہت کم ہوئے، پہلے روشنی کے تصور مختلف ہوتے تھے۔ اب صرف ایک ہی ہے، سورج کی طرح سفید اور چمکیلا۔ ایک بار جب میں نے دورانِ مشق آنکھیں کھولیں تو ڈیڑھ دو گز کے فاصلے پر ایک چھوٹے پتے کے درمیان سبز رنگ کی روشنی نظر آئی۔ جس کے درمیان ایک پانی کے برابر سرخ روشنی کا نقطہ بھی تھا۔ میں کافی دیر تک دیکھتی رہی اور وہ سبز و سرخ رنگ کی روشنی مجھے نظر آتی رہی۔ ہاں آنکھیں بند کر کے تلقینِ نور دہراتے وقت پورا وجود روشن نظر آتا ہے۔ البصیر کی طرح التجلی (ناک کی جڑ پر بغیر پلک جھپکائے نظریں مرکوز کر دینا) سے بھی طالب علم کو عجیب و غریب سکونِ قلب کا احساس ہوتا ہے۔ رحمت اللہ ایف اے (ڈیرہ اسمٰعیل خاں) کو التجلی کے سبب گہرے سکونِ قلب کا احساس ہوتا ہے۔ لکھتے ہیں (خط مورخہ ۱۱ رجون ۱۹۶۷ء) میں نے آپ کا مضمون "مقناطیسی شخصیت" پڑھا تھا، اسے پڑھ کر التجلی کی مشق شروع کر دی اور تقریباً ڈھائی مہینے کرتا رہا۔ پھر لاشعوری مزاحمت کے سبب ترک کر دی جب تک یہ مشق کرتا رہا، خوب اطمینان کی نیند آئی..... بے انتہا سکونِ قلب کا احساس ہوتا تھا، دل جمعی میسر تھی، اپنے اندر عجیب و غریب تبدیلیاں پا رہا ہوں۔ محمد شریف، خود نویسی کے ساتھ تنفسِ نور کے علاوہ البصیر کی مشق بھی کرتے ہیں۔ ان کے اعترافات سنیئے۔

سورج میں عکس

نور کے تصور کے ساتھ سانس کھینچتا، سینے میں روکتا اور خارج کرتا ہوں تو نیلے رنگ کا نہایت خوبصورت سا شعلہ نظر آتا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ میں اس میں تحلیل ہو جاؤں گا۔ کبھی کبھی تو شعلہ اتنا منور ہو جاتا ہے کہ گھبرا جاتا ہوں۔ البصیر کی مشق پابندی سے کرتا ہوں بیٹھ کر نہیں تو لیٹ کر ہی سہی۔ کیفیت خوب خوب طاری ہوتی ہے۔ یہ تصور ہوتا ہے کہ ناک کی کونپل (نوک) سے روشنی نکل رہی ہے۔ رنگ بدلتے رہیں تو بدلتے رہیں، میں اس کی پروا نہیں کرتا کسی خاص رنگ پر زور نہیں دیتا۔ سورج کا تصور بہت واضح ہوتا ہے اور لطف یہ ہے کہ اس میں مجھے اپنا عکس نظر آتا ہے جس سے طبیعت گھبرا جاتی ہے اور استغراق میں گڑبڑ واقع ہو جاتی ہے۔ البصیر میں بھی یہی عالم ہے۔ اپنے کو تحلیل ہوتے ہوئے محسوس کرتا ہوں۔ شعلے کا تصور بہت واضح اور روشن ہوتا ہے عجیب بات یہ ہے کہ شعلہ ہو یا سورج اس میں اپنی تصویر نظر آتی ہے۔ ایک اور شیر شاہ اٹھائیس سالہ نوجوان کا بیان ہے کہ:

میں دونوں ابروؤں کے درمیان ناک کی جڑ پر باطنی نظریں جمانے کی کوشش کیا کرتا تھا کوئی وقت مقرر نہ تھا جب بھی فرصت ملتی یہ مشق ضرور کرتا۔ رفتہ رفتہ مجھے اپنی پیشانی پر ایک شیشہ نظر آیا جس میں خود میری صورت جلوہ گر ہوتی۔ جب دور کی چیز کو دیکھتا تو وہ قریب آجاتی۔

(مکتوب ۸ جون ۱۹۶۸ء)

ایک اور صاحب صابر حسین (شاہی بازار حیدرآباد سندھ) کے ذہن میں ان مشقوں سے ٹیلی پیتھی کی صلاحیت پیدا ہو گئی۔ ٹیلی پیتھی کہتے ہیں اپنے خیال کی لہریں ارادے کی قوت سے دوسرے کے دماغ میں منتقل کر دینا۔ صابر حسین ۱۴ جون ۱۹۶۸ء کے خط میں لکھتے ہیں کہ ایک محترمہ مجھے حد درجہ چاہتی ہیں۔ ایک دفعہ کہنے لگیں کہ صاحب! کوئی ایسا طریقہ بتلاؤ کہ جب میں تمہیں بلانا چاہوں تم دوڑے چلے آؤ۔ میں نے کہا۔ یہ تو بہت معمولی بات ہے جب تمہیں بلانا مقصود ہو تنہائی میں

میں جا کر بکھرے ہوئے خیالات کو یکجا کر کے اور عالم تصور میں مجھے سامنے لا کر یہ حکم دینا کہ صابر آج تمہیں ضرور آنا ہے۔ میں چلا آؤں گا۔ انہوں نے مذاق سمجھا۔ میں نے کہا عمل شرط ہے کر کے دیکھئے۔ مختصر یہ کہ انہوں نے میرے کہنے پر عمل شروع کر دیا۔ یقین کیجئے کہ میرا دماغ ان کا پیغام وصول کر لیتا اور میں چلا جاتا۔ صابر حسین قدرتی معمول (جن لوگوں کے اندر اس قسم کی خارق العادات صلاحیتیں کارفرما ہوتی ہیں) واقع ہوئے ہیں۔ ان کا بیان سنئے۔ رات کو گیارہ بجے کے قریب جب میں سونے کیلئے بستر پر دراز ہوتا ہوں اور نیم غنودگی کی حالت طاری ہوتی ہے تو ریڑھ کی ہڈی کے مقام پر عجیب سی کیفیت نمودار ہوتی ہے۔ جو سمجھ میں نہیں آرہا کہ اس کیفیت کو کس طرح بیان کروں۔ یوں سمجھئے کہ ریڑھ کی ہڈی سے سرور و کیف کی نشیلی سی لہر اٹھتی ہے اور دل و دماغ پر چھا جاتی ہے۔ اس لہر کے اٹھتے ہی میں جاگ اٹھتا ہوں، آنکھ کھل جاتی ہے۔ کروٹ بدل کر پھر سونے کی کوشش کرتا ہوں تو پھر وہی حالت غالب آجاتی ہے۔ مہینے میں چار پانچ بار یہ صورت حال پیش آتی ہے۔ آپ پڑھ چکے ہیں کہ جسم انسانی میں ریڑھ کی ہڈی روح حیات یا قوت حیات کا مخزن اور مرکز ہے۔ یہ روح حیات جسے یوگی ہندی زبان میں "کنڈالنی شکتی" کہتے ہیں اور جو ایک سانپ کی طرح کنڈلی مارے ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں بیٹھی ہے (SERPENT FIRE) .... مار آتشیں بھی کہلاتی ہے اور اسی قوت کی بیداری تمام خارق العادات مظاہر کی جڑ ہے۔

مار آتشیں

دیومالا ہو یا مذاہب، دونوں میں سانپ بڑی پراسرار اہمیت کا مالک ہے، یہ سانپ ہی تھا جو باغ عدن میں چپکے چپکے داخل ہوا اور اس نے حضرت حوا کو شجر ممنوعہ کھانے کی ترغیب دی۔ حوا کے اصرار سے حضرت آدم نے بھی روایت کے مطابق دانہ گندم کھایا اور دونوں برہنگی کی حالت میں باغ خلد سے نکال دیئے گئے۔

نکلنا خلد سے آدم کا سنتے آئے تھے لیکن
بہت بے آبرو ہو کر ترے کوچے سے ہم نکلے

فرائڈ کے نظریۂ تعبیرِ خواب کے مطابق سانپ جنس کی علامت ہے اور چونکہ سانپ نے نسلِ انسانی کے ابوالآباء (آدم و حوا) کے ساتھ دشمنی کی تھی اس لئے سانپ دشمن کا بھی استعارہ ہے۔ علوم مخفی (OCCULT SCIENCES) اور جادو کی دنیا میں بھی سانپ پھن اُٹھائے لہراتا نظر آتا ہے۔ بعض مذاہب میں سانپ کو دیوتا تسلیم کیا گیا ہے۔ ہندوستان کے بعض حصوں میں ناگ دیوتا کی باضابطہ پرستش کی جاتی ہے۔ آسام و منی پور کی سرحدوں پر ناگا قبیلہ اپنے کو باقاعدہ سانپ سے منسوب کرتا ہے، ناگا قبیلے کی جدوجہد سے اگر "ناگالینڈ" وجود میں آگیا تو یہ کرۂ ارض کی پہلی ریاست ہوگی جس کا سلسلۂ نسب ناگ تک پہنچتا ہے، سانپ کی اس دیومالائی، مذہبی اور روحانی اہمیت کا سبب ظاہر ہے انسان کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں روحِ حیات کا مرکز واقع ہے چشمِ باطن سے دیکھا جائے تو ایسا لگتا ہے جیسے کوئی سانپ کنڈلی مارے بیٹھا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی انسانی وجود میں بنیادی ڈھانچے کی حیثیت رکھتی ہے۔ اور یہی قوت ہے جو جنسی توانائی کا روپ دھار کر حیاتِ انسانی کو ایک نسل سے دوسری نسل تک منتقل کرتی ہے۔ جنسی قوت کا انحصار کمر اور پشت پر ہے یہی وجہ ہے کہ نسل کو پشت کہا جاتا ہے۔ مثلاً پشتہا پشت یعنی نسل در نسل! بیٹے کے مرنے سے کہا جاتا ہے کہ کمر ٹوٹ گئی جس طرح بھائی کی موت سے بازو کٹ جانے کا احساس ہوتا ہے۔ فرزندِ جوان کی موت سے کمر ٹوٹنے کا صدمہ اس لئے ہوتا ہے کہ اولاد کی پیدائش کا تعلق بھی کمر ہی سے ہے مسلسل شہوت کاریوں اور عیاشیوں کے سبب ضعفِ کمر کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے مختصر یہ کہ ریڑھ کی ہڈی روحی قوت کا خزانہ ہے اور اسی روحی قوت کا مظہر بلکہ سب سے بڑا مظہر جنسی توانائی بھی ہے، اگر جنسی قوت کو بے دریغ خرچ کیا جائے یا مادۂ منویہ کو بے روک ٹوک ضائع ہونے دیا جائے تو نہ انسانی ذہن ترقی کر سکتا ہے اور نہ روحی ترقی "روحیت" (PSYCHICISM) کے طالبِ علم کو سختی کے ساتھ ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ عیاشی اور شہوت رانی سے پرہیز کرے برہم چاریہ پن

یا عورت سے دوری ان لوگوں کے لئے بنیادی شرط کی حیثیت رکھتی ہے۔ جو اپنے نفس کی اعلیٰ صلاحیتوں اور تخلیقی استعدادوں کو ترقی دینا چاہتے ہیں۔ جنسی قوت کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ تولید یا تخلیق اگر جنسی توانائی تولید کی طرف متوجہ ہوتی ہے تو عورت مرد کا جسمانی ملاپ ظہور میں آتا ہے اور اگر تخلیق کا رُخ کرتی ہے تو انسان فنونِ لطیفہ، فلسفہ اور سائنس کے میدانوں میں ایسے شاہکاروں کو جنم دیتا ہے کہ نسلوں تک یادگار رہتے ہیں۔ نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کے طلبہ و طالبات کو بھی یہی نصیحت ہوتی ہے کہ وہ ان مشقوں سے ذہنی اور روحی فائدے حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انہیں حتی الامکان مجرد (برہم چاریہ یعنی جنسی عمل سے دور) رہنا چاہیے، اس کے ساتھ ہیجان آور اشیاء (مثلاً چائے قہوہ کافی، الکحل، تمباکو اور گوشت وغیرہ) سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔ خون کو گرم کرنے اور ہیجان میں لانے والی چیزیں جبلتی قوت کو تحریک دے کر اعصاب کا سکون چھین لیتی ہیں۔ نتیجہ ظاہر ہے ہماری توجہ روح سے ہٹ کر جسم کی طرف مرکوز ہو جاتی ہے۔ اس طرح نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کا اصل مقصد فوت ہو جاتا ہے۔ صابر حسین (حیدر آباد) اپنی ریڑھ کی ہڈی سے کیف و سرور کی لہریں اٹھتی محسوس کرتے ہیں، اسکے معنی یہ ہیں کہ ان کی روحی توانائی خود بخود بیدار ہو رہی ہے۔ یہی سبب ہے کہ ٹیلی پیتھی۔ اشراق یا..... انتقالِ خیال کی صلاحیت صابر حسین میں موجود ہے، جس کا مظاہرہ ہوتا رہتا ہے۔

سانس کی مشقیں ہوں یا ارتکازِ توجہ۔ یہ دونوں طالب علم میں تنویمی قوت پیدا کرتی ہیں تنویمی قوت کا تعلق بھی ریڑھ کی ہڈی میں جاگزیں روحِ حیات سے ہی ہے۔ سلیم (خط مورخہ ۸ ستمبر ۱۹۶۷ء) نے تفصیلاً اپنے حالات لکھے ہیں، ملاحظہ ہو۔

میں نے نقطہ بینی (التسخیر) کی مشق غالباً ۱۹۶۱ء میں شروع کی تھی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ میری آنکھوں میں بے پناہ برقناطیسی قوت پیدا ہو گئی اور میں نے بطور تجربہ بعض بچوں اور لڑکوں کو "ہپناٹائز" (تنویمی نیند طاری کرنا) کرنے کی کوشش کی۔ یہ کوشش کامیاب ثابت ہوئی میں نے ایک تجربہ اور کیا۔ کسی لڑکے کو بٹھا کر یا لٹا کر کہتا کہ "آنکھیں بند کر لو" وہ آنکھیں بند کر لیتا تو ہپناٹائز کئے بغیر میں اس سے کہتا کہ میں اب تم کو فلاں جگہ، یا فلاں مزار پر یا فلاں شخص کے

کے پاس روحانی طور پر روانہ کرتا ہوں۔ پھر میں یہ کرتا کہ خالی الذہن ہو کر خود مطلوبہ مقام، شخص یا مزار وغیرہ کا تصور کرتا اور خیال ڈالتا کہ سامنے بیٹھا ہوا معمول روحانی طور پر وہاں پہنچ چکا ہے۔ پھر میں دریافت کرتا کہ تم کیا کیا دیکھ رہے ہو۔ وہ بتانے لگتا کہ فلاں فلاں چیز، جگہ یا شخص اس کے پیش نظر ہے وہ اس سیر خیالی یا تصوری سیاحت کی مکمل تفصیلات بتلاتا چلا جاتا۔ واضح رہے کہ میں نے اس ذریعے سے ایسی جگہوں کی تفصیلات بھی حاصل کیں جنہیں دیکھا تک نہ تھا حتیٰ کہ ایک بار میٹرک کے پرچوں کے سوالات بھی معلوم کر لئے تھے۔

اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ ان معمولوں پر گہری تنویمی نیند ہرگز نہ طاری ہوتی تھی۔ البتہ غنودگی ضرور چھا جایا کرتی تھی۔ پھر وہ اس تصوری سیاحت میں جو کچھ دیکھتے تھے، وہ سب انہیں یاد رہتا تھا۔ یہ سلسلہ کافی مدت چلتا رہا۔ پھر بعض مصروفیات کے سبب بند ہو گیا۔ کئی سال بعد یعنی ۱۹۸۵ء کے شروع میں ایک روز جب میں مشق کر کے آنکھیں بند کر کے لیٹا تو ایسا لگا کہ آنکھوں کے سامنے بجلی کوند گئی، اس کے فوراً بعد جب تیز جھٹکے لگے جس سے جسم لرز گیا (جیسے کرنٹ پہنچ گیا ہو) دوسرے روز پھر ویسا کرنٹ لگنے کی کیفیت محسوس ہوئی۔ فوراً ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے میں کوئی چیز سرسراتے ہوئے اوپر چڑھنے لگی، یہ پراسرار چیز اوپر چڑھتے چڑھتے دماغ میں پہنچی۔ جہاں اس کے ٹکراؤ کا احساس ہوا۔ یکایک کان میں تیز سیٹیاں بجنے لگیں۔ اس کے بعد یہ ہونے لگا کہ دن ہو یا رات جب بھی مشق کرتا وہ پراسرار شے ریڑھ کی ہڈی کی نچلے حصے سے اوپر کی طرف چڑھنے لگتی۔ آپ کو یاد ہو گا کہ اس وقت میں نے اپنی کیفیت سے آپ کو مطلع کیا تھا، جواباً آپ نے لکھا تھا کہ:

یہ سب کنڈالنی شکتی کی بیداری کی علامت ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ ارتکازِ توجہ کی مشقیں ترک کر دیں اور صرف سانس کی مشق پابندی سے کریں۔ کنڈالنی شکتی کی بیداری اب ایک واضح حقیقت کی شکل اختیار کر چکی ہے۔ مستقبل بینی اور اشراق کے تجربے برابر ہو رہے ہیں۔ عجیب واقعہ پیش آیا۔ بہن بچوں سمیت آئی ہوئی تھی اور یہ لوگ برابر کے کمرے میں ٹھہرے ہوئے تھے۔

میرا کمرہ اُن کے متصل تھا، میں نے پکار کر ایک بچے کو ہدایت کی کہ وہ اس کمرے میں رہے اور آنکھیں بند کر کے غور سے سنے کہ میں نے چپکے سے کیا کہا، جونہی ریڑھ کی ہڈی میں شاک سا لگا (یعنی وہی حالت پیدا ہوتی) دل ہی دل میں "آدھا" کا لفظ ادا کیا اور بہ آوازِ بلند بچے سے دریافت کیا کہ بتاؤ، میں نے کیا کہا؟ اور تم نے کیا سُنا، اس نے کہا کہ میرے دماغ میں کسی نے آدھا کا لفظ کہا ہے۔

چشمِ بد دور

ارتکازِ توجہ (دونوں نظریں پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے پر لگا دینا اور توجہ کی تمام تر قوت اس طرف مرکوز کر دینا) کی مشق سے آنکھوں میں کس بلا کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے، اس کا اندازہ الحاج حسن ڈاک خانہ مندوری ضلع پشاور کے بیان (۵ مئی ۱۹۶۷ء) سے ہوگا۔ لکھتے ہیں کہ:

میں اپنے آبائی وطن (مندوری) میں آچکا ہوں۔ پچھلے مضمون میں آپ نے نظر کی قوت سے شکست آئینہ کا واقعہ لکھا ہے۔ حیرت اس لئے نہیں ہوئی کہ ہمارے گاؤں میں ایک شخص ہے۔ اس کو دریا کے کنارے کوئی خوبصورت پتھر پڑا ملا۔ اس عجیب شخص نے یہ کہہ کر کہ خوبصورت پتھر ہے اس پر نظریں جما دیں یقین کیجئے کہ پتھر بیچ میں سے شق ہو گیا۔ یہ تو دن کا واقعہ ہے اب رات کا حادثہ سنیئے۔ لالٹین کی خوبصورت چمنی دیکھ کر انہوں نے چمنی کی تعریف کی۔ حالانکہ لالٹین کافی فاصلے پر تھی تڑاق سے چمنی میں بال پڑ گیا۔ اس واقعے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ نظر میں کتنی طاقت ہے۔ نظر کی طاقت منفی بھی ہو سکتی ہے مثبت بھی۔ مثبت یہ کہ کسی کی حسین نظریں آپ کو اس طرح اپنی طرف کھینچ لیں جس طرح مقناطیس لوہے کو جذب کرتا ہے۔ اس وضع کی سحر ناک آنکھوں کی تعریف میں شعراء نے مضامین کے وہ جادو جگائے ہیں کہ پڑھیے اور سر دھنیئے۔

بھر ابن نیم باز آنکھوں میں — ساری مستی شراب کی سی ہے

آنکھ اور اس کے متعلقات کی تعریف طرح طرح سے کی گئی ہے۔ چشمِ نیم باز، چشمِ نرگس چشمِ بیمار، چشمِ سرمگیں، چشمِ شرمگیں، چشمِ مخمور، دیدۂ حیرت نما، نگاہِ ناز، نگاہِ مست، نگاہِ ساحرانہ، تیرِ نظر۔

ترچھی نظروں سے نہ دیکھو عاشقِ دلگیر کو
کیسے تیر انداز ہو، سیدھا تو کرلو تیر کو

الغرض حسین آنکھ دیکھنے والوں کے لئے ہمیشہ کیف و مستی اور وجد و حال کا محرک ثابت ہوئی ہے۔ یہ ہے نظر کا مثبت پہلو۔ منفی پہلو یہ ہے کہ ایک نظر دوسروں کو نقصان پہنچا دیتا، نظر لگ جانا فقط محاورہ ہی نہیں نفسیاتی حقیقت بھی ہے۔ نظر جذبات کی ترسیل کا موثر ترین ذریعہ ہے۔ نگاہِ محبت اور نگاہِ حقارت کا فرق پلک جھپکتے میں معلوم ہو جاتا ہے۔ نگاہ پھیر لینا نظریں لڑانا، نظریں چرانا، نظروں سے گھائل کرنا، نظروں سے کھینچ لینا، ایک نظر سب کچھ کہہ دینا۔ نظر سے پیام دینا، نظروں سے پیار کرنا، یہ فقط خیال آرائیاں اور شاعرانہ مضمون آفرینیاں ہی نہیں، ہیں ایسی حقیقتیں ہیں جن کا تجربہ عملی زندگی میں قدم قدم پر ہو سکتا ہے۔ اور ہوتا رہتا ہے اس سلسلے کا ایک پہلو نظرِ بد ہے۔ انسان کے نفس میں بدی، شرارت، عداوت، حسد، کینہ لالچ اور انتقام وغیرہ کے جو منفی جذبات دبے ہوئے ہوتے ہیں وہ اُبھر کر نظر کو تلوار کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ نظر کی کاٹ تلوار کی کاٹ سے زیادہ تیز ہوتی ہے۔ نظرِ بد گولی کی طرح سینے سے پار ہو جاتی ہے اور اس کا نشانہ آناً فاناً بسمل ہو کر تڑپنے لگتا ہے چشم بد دور کی دعا تکلفاً نہیں دی جاتی۔ یہ امرِ واقعہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ خدا کرے کسی کو کسی کی نظرِ بد کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اگر آپ کے کھانے کو نظرِ بد لگ جائے گی تو وہ آپ کے معدے میں سڑ جائے گا۔ کپڑوں کو لگ جائے گی تو پارہ پارہ ہو جائیں گے صحت کو لگ جائے گی تو بیماری سے سابقہ پڑے گا۔ الغرض نظرِ بد ایک ایسی بلا ہے جس کا توڑ آسان نہیں بچے چونکہ بہت حساس ہوتے ہیں، لہٰذا نظر کا منفی جذبہ اُن پر فوراً نظر انداز ہوتا ہے بعض رونے لگتے ہیں، بعض بیمار پڑ جاتے ہیں، اور بعض کی ہلاکت

تک واقع ہو جاتی ہے۔ نظر لگنا سائنسی حقیقت نہ سہی نفسیاتی صداقت ضرور ہے اور اس کا توڑ ان ہی ٹوٹکوں سے کرنا چاہیے جو صدیوں سے ہمارے یہاں مروج ہیں۔ کیونکہ وہ ٹوٹکے نفسیاتی اثرات رکھتے ہیں۔ ایک صاحب خوف کے مریض تھے، اُن کی حالت خود اُن کے اپنے الفاظ میں یہ تھی کہ جب کسی ایسی جگہ پہنچ جاتا ہوں جہاں ڈاکٹر دستیاب نہیں ہو سکتا تو سخت گھبراتا ہوں طرح طرح کے ہول آنے لگتے ہیں، دل بری طرح دھڑکنے لگ جاتا ہے اور میں کسی طرح اختلاجِ قلب پر قابو نہیں پا سکتا لیکن جب کوئی اطمینان دلا دیتا ہے کہ یہاں ڈاکٹر مل جائے گا تو یہ خوف دور ہو جاتا ہے۔ آپ نے اس مرض یا ذہنی کمزوری کا علاج مشق تنفس نور اور التسخیر (نقطہ بینی) تجویز کیا تھا۔ اب میری حالت پہلے سے کافی بہتر ہے۔ قوتِ ارادی مضبوط ہو گئی ہے۔ خوف میں نمایاں کمی آگئی ہے۔ اگرچہ سو فیصدی کامیاب نہیں ہو سکا۔ پھر بھی مشقوں سے ذہن پر جو اثرات مرتب ہوئے ہیں اُن سے کافی مطمئن ہوں۔ مجھے اپنے اندر عجیب وغریب قوت کا احساس ہوتا ہے، ایک اور دوست سانس کی مشق کے ساتھ چاند کا تصور کرتے تھے۔ ستمبر ۱۹۶۷ء میں اُن کی کیفیت یہ تھی کہ جب بھی سانس کھینچ کر تصور کرتے کہ چاند کی روشنی قلب میں سمٹ آئی ہے تو مختلف شکلیں اور حیرت ناک مناظر دیدۂ باطن کے سامنے سے گزرنے لگتے۔ بعض اوقات یہ محسوس ہوتا کہ پردے یا بادل کے پیچھے سے روشنی چھن چھن کر نکل رہی ہے۔ چاندنی کا دھندلا سا تصور جب دل میں در آتا تو جھلملاتے بادل کی طرح روشنی کا پردہ اندر کی آنکھوں کے سامنے تن جاتا... اور اس نورانی پردے پر طرح طرح کی شکلیں اور منظر اُبھر آتے۔

ہماری تمام ذہنی اُلجھنوں کا سبب ایک ہی ہے یہ کہ ارادے کی قوت منفعل ہو جاتی ہے۔ اور کوئی ایک منفی اور تخریبی جذبہ دل و دماغ پر حاوی ہو جاتا ہے۔ مریض لاکھ کوشش کرتا ہے کہ ارادے کی قوت کو بروئے کار لا کر حقیقت پسندانہ نقطۂ نظر اختیار کرے مگر لاشعور کی ایک نہ دکھائی دینے والی زنجیر اسے اپنے مقام سے ہلنے نہیں دیتی۔ نفسیاتی طریقِ علاج یہ ہے کہ مریض کے ذہن کی چھان بین کی جاتی ہے۔ تاکہ اس جذباتی کانٹے کو نکالا جا سکے جو شخصیت کو زخمی

اور مجروح کر رہا ہے اور آدمی ذہنی طور پر پنپنے نہیں پاتا۔ اس طریقِ علاج کو تحلیلِ نفسی ......
(PSYCHO ANALYSIS) کہتے ہیں۔ مشہور نفسیات داں سگمنڈ فرائڈ اور اس کے
شاگردوں نے تحلیلِ نفسی کے ذریعے ذہنی مریضوں کے طرزِ علاج پر اس قدر زور دیا ہے کہ یہ باضابطہ
نفسیات کا ایک مکتبہ (اسکول) قرار پاگیا ہے۔ بے شک نفسیاتی مریضوں کی یادوں، یادداشتوں
اور ذہن کی اندرونی ہتوں کے ٹٹولنے سے بہت سا گندہ جذباتی مواد برآمد ہوتا ہے اور اس طرح وقتی
طور پر مریض کو افاقہ بھی محسوس ہوتا ہے۔ جذباتی دباؤ میں کمی بھی آجاتی ہے تاہم یہ علاج اتنا دیر طلب
اور مہنگا ہے کہ عام ذہنی مریض خصوصاً پاکستان میں نہ تحلیلِ نفسی کے مصارف برداشت کر سکتے ہیں
اور نہ معالج کے ساتھ اتنا وقت گزار سکتے ہیں کہ وہ ان کی شخصیت کو اُدھیڑ کر اور اس کے تمام ٹانکے
توڑ کر نفس کے لباس کہنہ کو از سرِ نو سی سکے۔ میں اپنے مریضوں کو نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کی بعض
مشقوں پر عمل کی ہدایت کے ساتھ یہ بھی مشورہ دیا کرتا ہوں کہ وہ ذاتی تحلیلِ نفسی کی ذمہ داری خود
قبول کریں۔ ذاتی تحلیلِ نفسی ایک مستقل موضوع ہے جس پر آئندہ روشنی ڈالی جائے گی۔

معین الدین قریشی۔ ناظم آباد کراچی نے تجلّی کی مشق سے محسوس کیا کہ قوتِ ارادی اُبھر رہی
ہے۔ لکھتے ہیں کہ التجلّی کی مشق کو چار مہینے ہو چکے ہیں۔ ان زمانے میں یہ تبدیلی محسوس کر رہا ہوں کہ
ارادے کی قوت پہلے کے مقابل مؤثر اور واضح ہو گئی ہے۔ مستقل مزاجی اور خود اعتمادی کا احساس بھی ہوتا
ہے۔ بطور مثال عرض کر رہا ہوں کہ میں چودہ سال سے سگریٹ کا عادی تھا۔ چودہ سال میں کئی مرتبہ
سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی، کامیاب نہ ہو سکا لیکن ان مشقوں کی بدولت ارادہ اتنا اٹل ہو گیا
ہے کہ آرام سے سگریٹ چھوڑ دیا۔ یہی نہیں بلکہ حساسیت میں بھی خاصی کمی ہوئی ہے پہلے جس طرح معمولی
سی معمولی باتوں پر طبیعت مکدر ہو جایا کرتی اور خواہ مخواہ کی کوفت ہوا کرتی تھی، اب وہ بات نہیں ہے
کسی واقعے پر زیادہ فکر مند نہیں ہوتا نہ زیادہ کوفت کھاتا ہوں۔ دو دفعہ سچے خواب بھی دیکھے

یعنی بحالت خواب جو واقعہ دیکھا وہ بیداری میں بھی اسی طرح پیش آیا ۔ (مکتوب ۱۴ اگست ۱۹۶۷ء)

سید احمد رضا (۲۵ اپریل ۱۹۶۸ء) کا بیان ہے کہ میں نے آئینہ سامنے رکھ کر اس کے ایک نقطے پر نظریں جما دیں اور یہ تصور پختہ کرنا شروع کیا کہ میری آنکھوں سے لہریں نکل کر اس نقطے (پوائنٹ) سے ٹکرا رہی ہیں۔ تھوڑی دیر تک پلک جھپکائے بغیر دیکھنے کے سبب آنکھوں میں جلن شروع ہو گئی اور پانی بہنے لگا، گھڑی دیکھی تو پتہ چلا کہ چھ منٹ تک پلک جھپکائے بغیر اس نقطے کو تکتا رہا تھا۔ خیر روزانہ مشق جاری رکھی ۔ بار بار خیالات ادھر ادھر بھٹکتے تھے اور میں انہیں کھینچ کر پھر اسی ایک نقطے کی طرف لے آتا تھا۔ چوتھے روز یہ احساس ہو گیا کہ اب توجہ ادھر ادھر کم بٹتی ہے ۔ اب میں نے یہ کیا کہ اپنی میز پر نصف انچ کا ایک دائرہ بنا لیا اور اسے مرکز توجہ قرار دیا اور کوشش کی کہ خیال کی پوری قوت اس نصف انچی دائرے پر مرکوز کر دوں ۔ ارتکاز توجہ کو دو تین منٹ گزرے ہوں گے کہ دائرے کے پیچھے سے روشنی پھوٹتی محسوس ہونے لگی جو بار بار دائرے کے پیچھے سے نکلتی ہوئی نظر آتی اور ایسا لگتا کہ دائرہ ابھر رہا ہے اور براؤن رنگ کا ہوتا جا رہا ہے پیچھے سے نکلنے والی روشنی کافی چمکدار تھی۔ اچانک دائرہ سامنے سے ہٹ کر تھوڑے فاصلے پر قائم ہو گیا اور روشنی کا دائرہ اس کی جگہ جگمگانے لگا پھر دوبارہ دائرہ اپنی جگہ آ گیا اور دوبارہ روشنی اس کے کناروں سے بہنے لگی۔ پھر میں نے اور تماشا دیکھا، کیا دیکھتا ہوں کہ دائرے کی طرف سنہری روشنی اس طرح پھیلی ہوئی ہے جیسے چاند کے گرد چاندنی راتوں میں ہالہ یکایک منظر بدلا اور دیکھا کہ سنہری روشنی آہستگی سے سمٹ کر دائرے میں داخل ہوئی اور پھر ایک نورانی چکر بندھ گیا یعنی دائرے کے چاروں طرف روشنی پیدا ہوتی اور دائرے میں جذب ہو جاتی۔ میں اس نظارے میں اس طرح کھو گیا کہ اپنے کو بھی بھول گیا۔ گھڑی پر نظر ڈالی تو اس نظر بازی اور نظارہ بازی میں سترہ منٹ گزرے تھے۔

مقناطیسی جسم

خالدہ رفعت نے ان مشقوں سے محسوس کیا کہ وہ مقناطیسی جسم کی مالک ہو گئی ہیں،

اپنی یادداشت ۲۷ نومبر ۱۹۷۱ء میں لکھتی ہیں کہ مشغلوں کے درمیان یوں تو عجیب و غریب مناظر سے سابقہ پڑتا ہے مگر دو تین مہینے سے ایک نئی چیز ظاہر ہوئی ہے وہ یہ کہ کپڑے خود بخود جسم سے چپک جاتے ہیں۔ کپڑے ہی نہیں بلکہ سوئی اور لوہے کی پن بھی اس طرح بدن سے چپک جاتی ہے جیسے مقناطیس سے! کسی تاریک جگہ جاتی ہوں تو ہر طرف سفید سفید ہلکی سی روشنی پھیل جاتی ہے۔ یہ روشنی صرف چند لمحوں کے لئے نظر آتی ہے پھر غائب ہو جاتی ہے۔ اسی طرح انگلیوں سے سفید سفید روشنی نکلتی نظر آتی ہے ہاتھ کسی وقت بے حد چمکدار اور روشن نظر آتے ہیں معمولی سی چمک تو ہر وقت رہتی ہے۔ وظیفہ پڑھتے ہوئے کسی کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ وظیفہ خوانی کے دوران میں ایسا لگا کہ کئی نادیدہ ہستیاں بیک وقت کمرے میں داخل ہوگئی ہیں۔ میں نے یہ جاننے کے لئے کہ وہ کون ہیں آنکھیں بند کر کے انہیں دیکھنا چاہا۔ تسبیح ایک طرف رکھ دی۔ آنکھیں کھولیں تو محسوس کیا کہ نامعلوم ہاتھ تسبیح پڑھنے میں مصروف ہیں۔ ہاں! وظیفے میں جو الفاظ میں ادا کرتی ہوں۔ ان کی مدھم سی صدائے بازگشت سنائی دیتی ہے (شاید یہ آواز دل سے آتی ہے) نماز پڑھتے میں کئی بار پہلی ہی رکعت میں جسم کا وزن غائب ہو گیا جیسے جانماز ہوا میں معلق ہو گئی ہے۔ چند ہی سکنڈ میں اپنے کو حضرت عبداللہ شاہ غازی رحمۃ اللہ علیہ کے مزار مبارک سے کچھ فاصلے پر مصروف نماز پایا اور یہ بھی دیکھا کہ وہاں اور لوگ بھی نماز پڑھ رہے ہیں صرف حضرت عبداللہ شاہ غازی کا مزار ہی نہیں۔ دوسرے نامعلوم مزاروں کے آس پاس بھی اپنے کو نماز پڑھتے ہوئے محسوس کیا ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے کوئی خواب دیکھ رہی ہوں۔ کیونکہ ظاہر ہے یہ حقیقت تو ہو نہیں سکتی خواب ہی ہو سکتا ہے۔

خالدہ رفعت کا یہ بیان صحیح ہے۔ استغراق یعنی ڈوب جانے کے عالم میں جو کچھ دیکھا یا سنا جاتا ہے۔ وہ عالم خواب کے نظاروں سے بڑی قریبی مشابہت رکھتا ہے۔ ان کیفیتوں کو پوری طرح سمجھنا تو فی الحال ممکن نہیں کیونکہ نفس انسانی کی تمام سرحدوں اور سمتوں کا علم اب تک ہماری رسائی سے باہر ہے۔ البتہ ان مشاہدات۔ تجربات اور محسوسات سے اتنا اندازہ ضرور ہو سکتا ہے کہ ہم کیسے کیسے عجائبات اپنے اندر چھپائے بیٹھے ہیں۔

عجائباتِ جہاں کے بارے میں گفتگو تھی تو دل سے فوراً
صدا یہ آئی کہ اس جہاں سے عجیب تر وہ جہاں نہیں ہے

رابعہ غوری (۱۰ ؍جون ۱۹۷۰ء) کا بیان ہے کہ مجھے ماہ بینی سے اتنی روحانی خوشی ہوتی ہے کہ بیان نہیں کر سکتی ۔

ہے دیکھنے کی چیز اسے بار بار دیکھ

جب چاند کو تکتے ہوئے پانچ منٹ ہو جاتے ہیں تو چاند کی سطح پر اللہ اور محمدؐ لکھا ہوا نظر آتا ہے اور میرا جی چاہتا ہے کہ اس نظارے میں کھو جاؤں گم ہو جاؤں۔ کبھی چاند میں روضۂ رسول نظر آتا ہے کہ اس کے چاروں طرف لوگ کھڑے ہیں۔ ماہ بینی کی مشق کی بدولت حالت یہ ہو گئی ہے کہ کبھی اچانک دیوار میں روشنی نظر آتی ہے اور خود بخود غائب ہو جاتی ہے۔ کبھی آنکھوں اور کان کے درمیان روشنی معلوم ہوتی ہے اور چند لمحے کے بعد نظر سے اوجھل ہو جاتی ہے ۔

کھیم چند ۔ روزی میڈیکل اسٹور ٹنڈو غلام علی نے کسی قدر تفصیل سے اپنے تجربات لکھے ہیں ۔ میں رات کے وقت مٹی کا دیا روشن کر کے نگاہ کے سامنے رکھ لیا کرتا تھا اور اسے پلک جھپکائے بغیر تکا کرتا تھا تصور یہ ہوتا تھا کہ میرے دیکھنے سے دیا بجھ جائے گا۔ اس عمل میں کچھ کامیابی ہوئی کچھ ناکامی اور اب میں "ماہ بینی" کی مشق کر رہا ہوں۔ اب یہ چیز پیدا ہو گئی ہے کہ میری غیر حاضری میں جو بات بھی ہو مثلاً دوکان سے کوئی چیز چلی جائے یا ایسی ہی کوئی اور بات تو مجھے اس کا پتہ چل جاتا ہے۔ لیکن یہ علم خود بخود ہوتا ہے ۔ اس میں میری سوچ بچار کا کوئی دخل نہیں ۔ اس عمل سے نظر اتنی تیز ہو گئی ہے کہ مجھ سے کوئی شخص آنکھ ملا کر بات نہیں کر سکتا ۔ میں نے ایک لڑکی کو نظر بھر کر دیکھا تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔ ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ میری دوکان کے سامنے سے کسی امیر آدمی کی کار گزر رہی تھی ۔ میں نے اس کار کو نظر بھر کر دیکھا تو ایسا لگا کہ گاڑی کے وہیل اکھڑ گئے ہیں ۔ میں نے فوراً اپنے بھائی کو بتا دیا کہ آج اس کار کو حادثہ پیش آئے گا ۔ چنانچہ ایک گھنٹے بعد کار ٹکرا کر چکنا چور ہو گئی ۔ پھر عرض کر دوں کہ یہ واقعات خود بخود ظہور پذیر ہوتے ہیں ، ان میں میرے ارادے کا کوئی دخل نہیں ہوتا ۔ ایسے بہت سے خیالات

خود بخود ذہن میں آتے ہیں جو بعد کو صحیح ثابت ہوتے ہیں۔ کیمپ چند میں ان مشقوں کی بدولت پیش بینی کی صلاحیت بیدار ہو گئی ہے۔ مثلاً انہوں نے ایک موٹر پر نظر ڈال کر محسوس کر لیا کہ اس کے ویل اکھڑ گئے ہیں حالانکہ وہ سالم و ثابت تھی، ایک گھنٹے بعد ہی گاڑی کو حادثہ پیش آ گیا اور وہ چکنا چور ہو گئی۔ یہ واقعہ پیش بینی کا واضح نمونہ ہے۔ گاڑی کو گھنٹہ بھر کے اندر چکنا چور ہونا تھا۔ مگر کیمپ چند کے شعور نے نہیں لاشعور نے بیک نظر گاڑی کی رفتار، حرکت یا کسی اور مخفی اشارے سے یہ نتیجہ نکال لیا کہ گاڑی تباہی کی طرف جا رہی ہے۔ پیش بینی درحقیقت ایک لاشعوری عمل ہے۔ کیمپ چند نے بار بار اصرار کیا ہے کہ اس عمل میں ظاہری عقل کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ نفسی یا لاشعوری پیشین گوئیاں اور ہوتی ہیں اور شعوری پیشین گوئیاں کچھ اور نوعیت رکھتی ہیں۔ آپ سٹہ بازار کے رجحان سے اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اس سال عالمی منڈی میں سونے کا بھاؤ کیا رہے گا۔ یا انتخابات میں کون سی سیاسی جماعت کامیابی حاصل کرے گی یا سالِ رواں میں عالمی سیاست میں کس کس قسم کے نشیب و فراز آئیں گے۔ یا علاماتِ مرض سے کسی شخص کی صحت کے بارے میں پیشین گوئیاں کرنا، ان تمام پیش بینیوں اور مستقبل شناسیوں کا تعلق شعور اور صرف شعور سے ہے۔

ان پیش بینیوں اور پیشین گوئیوں کے پس منظر میں سابقہ تجربوں اور مخصوص حقیقتوں کا کافی مواد موجود رہتا ہے اور شعور اس مواد کو استعمال کر کے تجارت، سیاست اور دوسرے معاملات کے بارے میں پیشگی ایک رائے قائم کر لیتا ہے اور انجام کار واقعات اس رائے یا اندازے کی تصدیق کر دیتے ہیں۔ لاشعور، پیش بینی، مستقبل شناسی اور پیشین گوئی کے سلسلے میں کس قسم کے مواد کو استعمال کرتا اور کیا طریقِ کار استعمال کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا موضوع ہے جس کی نفسیات والوں کو سرگرمی کے ساتھ تحقیق کرنی چاہیے۔

خاص نکتہ

مستقبل شناسی یا کشفِ زمانی (کسی واقعے کے ظہور پذیر ہونے سے قبل اس کو ظہور پذیر ہوتا ہوا محسوس کر لینا) کے سلسلے میں ایک خاص نکتہ قابلِ غور ہے اور وہ نکتہ یہ ہے کہ عام طور پر یکساں ہم آہنگ اور ایک دوسرے سے مشابہت رکھنے والے خیالات کی ایک خاص رو ہمارے ذہن سے

گزرتی رہتی ہے۔ ایک خیال سے دوسرا خیال جنم لیتا ہے، دوسرے سے تیسرا، تیسرے سے چوتھا غالب نے کہا ہے

ہے آدمی بجائے خود اک محشرِ خیال

یہ محشرِ خیال جو حاشیۂ ذہن پر ہر لحظہ بپا رہتا ہے ہمارے ارادے کے تحت ہوتا ہے جس طرح معاملاتِ زندگی کو سرانجام دینے کے لئے ہماری عادتیں مقرر ہیں۔ مثلاً صبح اٹھیں گے۔ پہلے یہ کام کریں گے پھر وہ کام کریں گے۔ پھر یہ ہوگا پھر وہ ہوگا۔ اسی طرح خیالات اور تصورات کا ایک مقررہ سلسلہ ہے جس پر ہم علی العموم کاربند رہتے ہیں۔ ابھی ابھی ہم پاکستان و ہند کی خوفناک جنگ کے امتحان سے گزرے ہیں۔ جنگ کے زمانے میں ۹۰ فیصدی لوگوں کے خیالات اور سوچ بچار کا راستہ متعین تھا۔ کہاں کہاں بمباری ہوئی کس کس محاذ پر کیا کیا ہوا؟ جنگ کا کیا نتیجہ نکلنے والا ہے؟ مستقبل میں کیا ہوگا؟ بلیک آؤٹ میں کیا کیا کرنا ہے؟ وغیرہ وغیرہ۔ یہ خیالات ہمارے ذہن اور ارادے کے لئے اجنبی نہ تھے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم خیالات کی رو سے چونکتے نہ تھے لیکن فرض کیجئے کہ رَھبَتان یا کشمیر کے محاذ پر خیال آرائی کرتے وقت آپ کے ذہن میں خود بخود یہ خیال پیدا ہو کہ اس وقت فلاں دوست کو ناظم آباد کی چورنگی پر حادثہ پیش آ گیا ہے۔ یا فلاں صاحب کی ناگہانی موت واقع ہوگئی ہے تو یہ اجنبی خیال آپ کو چونکا دے گا کیونکہ یہ خیال عام سلسلۂ تصوّرات سے ہٹ کر آیا ہے، آپ لاکھ اس وحشت ناک خیال کو دفع کرنے کی کوشش کریں وہ موت کی طرح آپ کے ذہن پر مسلط ہو جائے گا جب بھی عام سلسلۂ خیال سے ہٹ کر کوئی اجنبی، غیر متوقع اور چونکا دینے والا خیال ذہن کی سطح پر نمودار ہو، فوراً فیصلہ کرلیں کہ یہ لاشعور کی تہ سے ابھرا اور کشف کی حیثیت رکھتا ہے جس طرح ہم شعوری پیشین گوئیوں کی صلاحیت اور استعداد رکھتے ہیں اسی طرح لاشعوری پیش گوئی اور پیش بینی کی قوت بھی ہر شخص میں موجود ہے۔ خاص خاص حالات میں یہ صلاحیت ابھر آتی ہے۔ لطف یہ ہے کہ تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں بھی اس استعداد کو نمایاں اور سرگرم عمل کر دیتی ہیں۔ آپ پچھلے ابواب میں پڑھ چکے ہیں کہ

بعض حضرات کو ان مشقوں سے "تبسم نوری" کا بھی تجربہ ہوتا ہے سید علی حسن (خط

۱۳ فروری ۱۹۶۸ء کو یہی تجربہ ہوا۔ انہیں کے لفظوں میں سنئیے:

البصیر کے بعد کافی دیر میں نیند آئی۔ دوپہر دو اور ڈھائی بجے کے درمیان یکایک آنکھ کھل گئی تو دیکھا کہ جسم سے میرے قد کی لمبائی کی برابر مجسمۂ نور نکل رہا ہے۔ پھر وہ مجسمہ نور ایک چمکدار سڑک پر تین چار فٹ کی اونچائی سے ہوئی جہاز کی طرح پرواز کرنے لگا مجھے ایسا لگا کہ وہ مجسمہ نور میں ہی ہوں۔ یہ سلسلہ پانچ دس منٹ تک جاری رہا۔ اس کے بعد میرا مجسمہ نور میری طرف پلٹا۔ اس وقت میں نے محسوس کیا کہ دل ڈوب رہا ہے۔ بالکل ایسی ہی کیفیت جو بلندی سے گرتے وقت محسوس ہوتی ہے۔ دل ڈوبنے کی حالت میں وہ مجسمہ نور میرے جسم کے اندر سما گیا اور اس عمل میں مجھے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوئی۔ یہ بات اور عرض کر دوں کہ جب میں البصیر کے بعد بستر پر لیٹتا ہوں تو میری آنکھوں کے سامنے ایک فلم سی چلنے لگتی ہے۔ اس فلم میں جنگل، سورج، چاند، پہاڑیاں اور نہ جانے کیا کیا مناظر ہوتے ہیں۔

نعمت اللہ خاں (اجام شورو) کا باطنی مشاہدہ بھی کچھ اسی قسم کا ہے۔ (مکتوب ۲۴ر دسمبر سنہ ۱۹۷۱ء میں) لکھتے ہیں کہ:

قبل اس کے کہ میں آپ کو اپنے تجربے سے آگاہ کروں۔ یہ عرض کر دوں کہ میں ذہنی طور پر بالکل صحت مند ہوں، دماغی کارکردگی سے پوری طرح مطمئن ہوں۔ میری ذہانت اور صلاحیت کا ثبوت امتحانات کے نتائج سے مل سکتا ہے۔ میرا شمار ہوشیار طلبہ میں ہوتا ہے، حساب میں سو میں نوے اور پچانوے نمبر آتے ہیں یہی حال دوسرے مضامین کا ہے۔ توجہ کے ساتھ سبق کی تیاری کرتا ہوں مشکل سے مشکل سوال کو توجہ اور لگن کے ساتھ حل کر ڈالتا ہوں۔ زندگی کا نظریہ مثبت ہے۔ وہم اور منفی خیالات میں مبتلا نہیں ہوتا۔ مذہب کی طرف واضح رجحان ہے۔ لوگ عزت کرتے ہیں، نزلہ زکام اکثر رہتا ہے۔ مزاج بلغمی ہے۔ اپنی ذہنی اور دماغی صحت کا یقین دلانے کے بعد نعمت اللہ لکھتے ہیں کہ:

حیرت ہے کہ مجھ پر یہ کیفیت کیوں گزری؟ میں سحری کھا کر لیٹا تو آنکھ لگ گئی اور پھر سوتے میں یکایک دماغ میں بھونچال سا آگیا، کانوں میں گھنٹیاں سی بجنے لگیں، ایسا معلوم ہوتا تھا

دماغ ایک پہیئے کی طرح گھوم رہا ہے۔ ہاتھ پاؤں بے جان محسوس ہوتے تھے۔ تاہم شعور برسرِ کار تھا۔
میں اس حالت میں کوئی آیت پڑھ رہا تھا اور ہاتھوں کی طرف توجہ کر کے یہ فقرہ دل ہی دل میں دہرا
رہا تھا کہ میں اس کیفیت پر قابو پا رہا ہوں، میرے ہاتھوں میں بھی جان ہے اور پیروں میں بھی میں
ہاتھ پاؤں ہلا سکتا ہوں۔ یہ فقرہ انجامِ کار مؤثر ثابت ہوا اور جسم کا اکڑاؤ ختم ہو گیا۔ پہلے میں سمجھا
کہ دورانِ خون کے یک لخت کم ہو جانے سے یہ کیفیت پیدا ہو گئی ہے مگر پھر دوسرے موقع پر یہی حالت
طاری ہو گئی۔ میں داہنی کروٹ لیٹا تھا، آنکھ ابھی لگی تھی کہ پھر کانوں میں گھنٹیاں بجنے کی آواز....
گھوں گھوں گھوں گھوں اور شور کی آواز آنے لگی۔ ایسا معلوم ہوا کہ میں اوپر اٹھ رہا ہوں۔ پھر کسی
ان دیکھی طاقت نے مجھے پوری طاقت سے چارپائی پر دے پٹکا۔ یہ بالکل حقیقت ہے تاہم لاشعوری
کیفیت ہے، خواب ہرگز نہیں ہے۔ یہ صورت قائم رہتی اور میں دھیمے لہجے میں آیاتِ قرآنی کی تلاوت
کرتا رہا۔ اس مجبوری اور معذوری پر قابو پانے کی فکر لگی ہوئی تھی، پھر اوپر اٹھا، فضا میں ٹھہر گیا اور
پھر دھم سے چارپائی پر گر پڑا۔ واضح رہے کہ آنکھیں بند تھیں، مگر میں مسلسل دیکھ رہا تھا۔ برابر شعور ہو رہا تھا
کچھ دیر بعد میرے حواس بحال ہو گئے تو میں نے دیکھا کہ جس طرح لیٹا تھا اسی طرح لیٹا ہوں۔ ابھی کل ہی رات
سونے کی تیاری میں دو بج گئے۔ دو بجے لیٹا تو اسی کیفیت سے دوچار ہوا۔ اس دفعہ بھی یہ محسوس ہوا کہ
کوئی چارپائی الٹنے کی کوشش کر رہا ہے (میں داہنی کروٹ لیٹا تھا) سوال یہ ہے کہ میں کسی ہسٹریائی
دورے میں مبتلا ہوں؟ کیا مجھے کسی دماغی اسپیشلسٹ سے اپنا طبی معائنہ کرانا چاہئے۔ کیا میں اس
عجیب دورے سے نجات پا سکتا ہوں۔ نعمت اللہ صاحب کو یہ وہم ہے کہ وہ ہسٹریا کے مریض اور بح
ران میں مبتلا ہیں۔ اس وہم میں ایک حد تک صداقت بھی ہے۔ ہسٹریا کے دورے میں بھی اکثر
لوگوں کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ اپنے جسم سے باہر نکل پڑے ہیں۔ افتراقِ شخصیت یا ذہنی بٹوارے
(SCHI ZOPHRE NIA) کی بیماری میں بھی کبھی کبھی انسان اپنے کو اپنے سے الگ سمجھنے لگتا
ہے۔ یعنی میرے دو حصے ہو گئے ہیں اور ہر حصہ ایک دوسرے سے برسرِ پیکار ہے۔ یہ سب مریضانہ
بیانات اور مریضانہ علامتیں ہیں۔ البتہ سید علی حسین کا تجربہ کہ ایک شعبۂ نور ان کے اندر سے نکل

رہا ہے - یا نعمت اللہ کا یہ احساس کہ "میں اوپر اڑ رہا ہوں" نفس کا ایک مستقل مظہر ہے جس کا کوئی تعلق ہسٹریا، سرسام، نشے کی کیفیت اور دماغی بحران سے نہیں ہے - یہ صحیح ہے کہ ایسا اوقات "ایب نارمل" اور "سپر نارمل" قسم کے تجربات، مشاہدات اور احساسات میں اتنی ہم رنگی اور ہم آہنگی ہوتی ہے کہ مجنون پر مجذوب یا مجذوب پر مجنون کا گمان ہونے لگتا ہے لیکن مابعد النفسیات کے فن سے دلچسپی رکھنے والے ایک نظر میں اندازہ کر لیتے ہیں کہ اس کیفیت کا تعلق ہسٹریا سے ہے یا کسی خارق العادت کیفیت سے، مابعد النفسیات میں انسان کے تین جسم فرض کئے گئے ہیں، خاکی جسم، اثیری جسم اور نورانی جسم، خاکی جسم گوشت پوست کا بنا ہوا ہے۔ یہ خاکی جسم ایک قسم کے لطیف تر مادے میں لپٹا ہوا ہے جس کو ایتھر یا اثیر سے تشبیہ دی گئی ہے - خاکی جسم اثیری جسم کے لفافے میں بند ہے - اثیری جسم ایک غلاف کی طرح ہمارے خاکی جسم پر چڑھا ہوا ہے - تیسرا جسم مجسمہ نور (ASTRAL BODY) کہلاتا ہے جو ایک نورانی دھاگے کے ساتھ ہمارے خاکی دماغ سے بندھا ہوا ہے خیر اس وقت یہ موضوع زیر بحث نہیں - سید علی حسین، نعمت اللہ اور دوسرے حضرات کے اس تجربے پر گفتگو ہے کہ میں نے یہ محسوس کیا کہ میں اپنے گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو گیا ہوں - جو لوگ غیر معمولی طور پر حساس ہوتے ہیں جن کی مادیت پر روحیت غالب ہوتی ہے جن کے اعصاب نازک، باریک اور شدید طور پر اثر پذیر ہوتے ہیں، ان پر جسم سے علیحدگی کی کیفیت بہت جلد طاری ہو جاتی ہے - بلاشبہ یہ ایک نازک اور ناقابلِ یقین کیفیت ہے، یہ کیفیت شدید جذباتی دھچکوں کے سبب بھی طاری ہو سکتی ہے، منشیات کے متواتر استعمال سے بھی جسم خاکی، جسم اثیری اور جسم مثالی (مجسمہ نور یا اسٹرل باڈی) کے درمیانی رشتے کمزور ہو جاتے ہیں - سانس، مراقبے اور ارتکازِ توجہ کی مشقوں سے بھی یہ حالت طاری ہو جایا کرتی ہے - نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبہ میں خالدہ رفعت (ناظم آباد کراچی) کی ذہنی اور روحی تربیت براہِ راست میری نگرانی میں ہوئی ہے اور میں نے ان کی تمام کیفیات اور بیانات کو ایک مجموعے (ریکارڈ) کی شکل میں جمع کیا ہے - خالدہ رفعت کے بیانات سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ S.C.T کی مشقیں کس طرح

نفس پر اثر انداز ہو کر انسان کو شعور برتر کی سطح پر پہنچا دیتی ہیں۔ خالدہ رفعت کا آخری خط مجھے ۵ دسمبر سن ۱۹۷۱ء کو موصول ہوا تھا۔ مشرقی اور مغربی پاکستان میں گھمسان کی لڑائی جاری تھی اور ہر شخص سخت ہیجان و اضطراب کے عالم میں مبتلا تھا۔ ان پُرآشوب حالات میں خالدہ رفعت پر کیا حالت طاری تھی لکھتی ہیں کہ:

آج (۴ دسمبر) جب کہ ہندوستان نے مغربی پاکستان پر بھی حملہ کر دیا ہے اور لوگ خوفزدہ ہیں۔ میں بالکل مطمئن ہوں۔ آپ کو معلوم ہے کہ جب سے مشرقی پاکستان میں بھرپور لڑائی شروع ہوئی ہے (یعنی ۲۲ نومبر) میں عالم تصور میں دو ایک گھنٹے مشرقی پاکستان کے محاذوں پر بسر کرتی ہوں میں دیکھتی تھی کہ بارود کی بو سے بھری ہوئی گرد آلود فضا میں ہمارے سپاہی بھائیوں سے لڑ رہے ہیں، ایسا لگتا تھا کہ میں خود محاذِ جنگ پر پہنچ گئی ہوں، ایک روز اسی عالم تصور میں ڈوبی ہوئی تھی کہ کچھ جانی پہچانی صورتیں (نگاہ باطن سے) نظر آئیں۔ یہ مختلف طریقوں سے پاک فوج کی مدد کر رہی تھیں، یہ اُن لوگوں کی صورتیں تھیں جو لباسِ جسم کو خالی کر چکے ہیں اور عالم ارواح کے باسی ہیں۔ اچانک مجھے جسم مثالی کا خیال آیا اور میں نے اسے حکم دیا کہ وہ بھی اسی طرح پاک فوجوں کی مدد کرے۔ جوں ہی میں نے جسم مثالی کو یہ حکم دیا تو یہ محسوس ہوا کہ میں بذاتِ خود محاذ پر ہوں۔ یہ کیفیت سارے دن طاری رہی۔ ایسا معلوم ہوتا رہا کہ میں یہاں نہیں، مشرقی پاکستان کے میدانِ جنگ میں ہوں۔ وقتاً فوقتاً یہ پتا چلتا رہتا تھا کہ اس وقت ہماری افواج کی کیا پوزیشن ہے؟ ہو سکتا ہے کہ یہ سب کچھ فریبِ تصور ہو۔ میں تو اپنے محسوسات بیان کر رہی ہوں۔ رات کو جسم مثالی کو محاذِ جنگ پر جانے اور پاک فوج کی مدد کرنے کا حکم دیتی اور دن بھر اسی تصور میں مبتلا رہتی تھی۔ آخر کار تھکاوٹ محسوس ہونے لگی اور جسمِ مثالی کو محاذِ جنگ پر پہنچنے میں وقفہ دینے لگی یعنی آج بھیجا، کل تعطیل کر دی۔ یہ سلسلہ جاری تھا کہ جمعرات (۲ دسمبر) کی شب میں خواب میں دیکھا کہ ہندوستان نے مغربی پاکستان کے محاذوں پر حملہ کر دیا ہے (خواب میں جنگ کی صورتِ حال اطمینان بخش تھی) میں نے اس خواب کو زیادہ اہمیت نہ دی، اس لئے کہ دو چار روز قبل بھی اس طرح کا خواب دیکھ چکی تھی۔ چند گھنٹے بعد اس خواب کی صداقت سامنے آگئی۔ جمعے کی

شام کو مغربی محاذوں پہ ہندوستان سے جنگ چھڑ گئی۔ آج کل عجیب کیفیت ہے، اپنے آپ کو مختلف مقامات پہ پاتی ہوں۔ خطرے کا سائرن بجتے ہی اندرونی طور پہ پتہ چل جاتا ہے کہ دشمن کے طیاروں کا رخ کس طرف ہے۔ ہم کبھی جو دیکھتے یقین ہوتا ہے کہ دشمن کے اتنے طیارے گرائے گئے۔ ذرا آنکھیں بند کروں تو فضائی جنگ کا سارا منظر پیش نظر آجاتا ہے۔ آج سہ پہر کی شام کے وقت میں کوئی کام کر رہی تھی کہ خطرے کا سائرن بجنے لگا۔ میں اس وقت کمرے میں تھی۔ ایکایک محسوس ہوا کہ کوئی باریش بزرگ کمرے میں داخل ہوئے ہیں اور کہہ رہے ہیں کہ:

"ہم اس طرف جا رہے ہیں تم بھی آؤ۔"

یقین جانیئے۔ یہ پہلا موقع ہے کہ کسی بزرگ نے مجھے اس طرح مخاطب کیا ہو۔ میں نے اس جملے پر کافی غور کیا۔ کوئی مفہوم سمجھ میں نہ آیا۔ رات کے نو بجے دوبارہ سائرن کی وحشت ناک آواز فضا میں گونجی۔ میں کسی کام سے دوسرے کمرے میں تھی۔ بلیک آوٹ کے سبب گھپ اندھیرا تھا، اس کمرے میں عجیب سی خوشبو پھیلی ہوئی تھی۔ ہلکی سی آواز دماغ میں گونجی "چلو"، ہاں۔ ایک پرچھائیں بھی نظر آئی تھی۔ دو تین مرتبہ یہی فقرہ "چلو" سنائی دیا مگر اس فقرے کا مفہوم کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ خالدہ رفعت ذہنی اور جسمانی اعتبار سے مکمل صحت مند ہیں۔ یہ شبہ بھی نہیں ہو سکتا کہ وہ کسی فریب یا وسوسے میں مبتلا ہوں گی۔ البتہ یہ نکتہ پیش نظر رکھنا چاہیئے کہ جب وہ کہتی ہیں کہ میں نے دیکھا یا میں نے سنا تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ ان آنکھوں سے دیکھا۔ ان کانوں سے سنا۔ بصارت کی یہ صورت ماورائے بصارت اور سماعت کی یہ شکل ماورائے سماعت ہے۔ دیکھنے اور سننے کا عمل آنکھ اور کان میں واقع نہیں ہوتا بلکہ آنکھ صرف روشنی کی گزرگاہ کان فقط آواز کا راستہ ہیں۔ روشنی پردۂ چشم سے گزر کر دماغ تک پہنچتی ہے تو ایک نازک و پیچیدہ کیمیاوی عمل کے ذریعے تصاویر میں منتقل ہو جاتی ہے اور ہوا کی لہریں کان سے گزر کر دماغی عمل کے ذریعے الفاظ میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ آواز بھی کیا عجیب ترتیب مظہر قدرت ہے۔

یہ آوازیں کبھی مضطرب نہیں گی — یہی مضطرب کبھی آواز ہونگے

اسمِ ذات

ارتکازِ توجہ کے مختلف طریقے ہیں۔ بعض لوگوں کو یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ نمایاں اور جلی حروف میں اسمِ ذات "اللہ" یا اسمِ مبارک "محمدؐ" پر پلک جھپکائے بغیر دونوں نظریں گاڑ دیں اور یہ توقع رکھیں کہ نقطۂ توجہ سے عجیب وغریب اسرار ظاہر ہوں گے۔

احمد حسین ملک (سفارت خانہ پاکستان۔ برازیل جنوبی امریکہ) ۱۴ جنوری ۱۹۷۱ء کو لکھتے ہیں کہ:-

روزنامہ جنگ کے ۱۰ مئی (۱۹۷۰ء) کے شمارے میں آپ کا مضمون "اسمِ مبارک" پڑھا۔ مجھے اسمِ ذات (اللہ) سے بڑا شغف رہا ہے کئی بار بیداری کی کوشش کے بعد عالمِ تصور میں لفظ اللہ کو جلوہ گر دیکھا، اسی طرح خواب میں بھی متعدد بار اسمِ ذات تاباں و درخشاں نظر آیا۔ آپ نے اپنے مضمون میں اسمِ مبارک (محمدؐ) پر ارتکازِ توجہ کی ہدایت کی تھی لیکن میں نے طبعی مناسبت کی بنا پر اسمِ ذات کا انتخاب کیا۔ میں نے ایک کاغذ پر نمایاں حروف میں اللہ کا لفظ لکھا اور پھر اس کے گرد سیاہی پھیر دی۔ اس طرح یہ لفظ خوب نمایاں ہو گیا۔ ۲۲ مئی کو یہ کاغذ (جسے آئندہ میں تختی کہوں گا) اپنے دفتر کے دروازے کی اندرونی طرف چپکا دیا تاکہ جب بھی دروازہ کھلے تو یہ تختی دیوار کے ساتھ لگ جائے اور کسی کو میرے اس راز کا علم نہ ہو اگر آپ اسے خالص علمی اور سائنسی عمل قرار دیتے ہیں لیکن میں نے اسے روحانی ترقی کا زینہ قرار دیا۔ اسمِ ذات پر توجہ مرکوز کر دینے سے قبل اللہ کی طرف رجوع ہوا، اس سے مدد مانگی۔ لاحول ولا قوۃ پڑھ کر بعض آیاتِ قرآنی کا ورد کیا اور یہ مشق شروع کر دی۔ چند روز پلکیں جھپکائے بغیر نظروں کو جمانے اور توجہ کو یکسو کرنے میں لگ گئے۔ چند روز بعد میں نے دیکھا کہ لفظ اللہ کے حروف کے اندر ہلکی سی روشنی نمودار ہو رہی ہے۔ اگلے چند دن کے بعد روشنی کے علاوہ یہ محسوس ہوا کہ اسمِ ذات (اللہ) اپنے مقام سے ذرا آگے بڑھ جاتا ہے اور تختی پر اس کا سیاہ سایہ صاف نظر آرہا ہے۔ اس مشاہدے سے ہمت اور حوصلہ بڑھا اور میں نے مشقِ ارتکازِ توجہ میں زیادہ دلچسپی لینی شروع

کردی۔ دن بہ دن حروف کے درمیان روشنی اور لفظ کے رنگ گہرے ہوتے چلے گئے۔ ۲۲ جون کو (یعنی ایک مہینے بعد) ایک نئی چیز نظر آئی۔ دیکھا تختی کے نیچے داہنی طرف سے روشنی کی ایک لکیر اس طرح ظاہر ہو رہی ہے جس طرح تختی کے نیچے کوئی بلب لگا ہوا ہے اور اس بلب کی روشنی نے تختی کو ڈھانپ لیا ہے۔ لیکن اس کی روشنی کناروں سے چھن چھن کر نکل رہی ہے اب جب بھی مشق شروع کرتا فوراً کاغذ پر سفید روشنی دوڑ جاتی۔ پھر یہ روشنی (جو بادل کی شکل اختیار کرتی جا رہی تھی) لفظ کے سفید حصوں پر سیاہی مائل رنگ اختیار کر کے جم گئی۔ اگلے لمحے تختی کے نیچے داہنی طرف سے نارنجی رنگ کی پھوٹ پڑنے لگی۔
میں نے محسوس کیا کہ ایک برقی لہر جسم میں سر سے پاؤں تک دوڑ رہی ہے۔ بلکہ جوں جوں توجہ میں گہرائی پیدا ہوتی چلی گئی۔ یہ روشنیاں گہرا رنگ اختیار کرتی چلی گئیں جیسے چاند پر بادل کا ٹکڑا آ گیا ہے جس سے روشنی ذرا مدھم پڑ گئی ہے تاہم چاند کے خدوخال اور کنارے روشن دکھائی دے رہے ہیں۔ آخر تختی کے نیچے سے اس قدر تیز روشنی نکلنے لگی کہ میری ساری توجہ اسی طرف مبذول ہو گئی۔ اس خیال سے کہ میرا مرکزِ توجہ روشنی نہیں "اسم ذات (اللہ) ہے۔ روشنی سے نظریں ہٹا کر لفظ اللہ کی طرف لگا دیں۔
اسی طرح مشق جاری رہی۔ ۲۵ جون۔ جمعے کے دن عجیب واقعہ پیش آیا۔ دن کے ایک بجے کا وقت تھا اور میں مشق میں مصروف، نگاہیں اور ذہن تختی کی طرف لگا ہوا تھا۔ دیکھا کہ لفظ اللہ کے کنارے اور نچلا حصہ درخشاں ہو گیا۔ پھر تختی کے نیچے سے روشنی پھوٹ نکلی اور لفظ کی روشنی کے ساتھ گھل مل گئی۔ میں نے اپنے جسم میں برقی لہریں دوڑتے ہوئے محسوس کیں۔ بدن ڈھیلا پڑ گیا، ایسا لگا کہ میں کرسی کے اندر دھنستا چلا جا رہا ہوں۔ فضا میں اندھیرا چھا گیا۔ تختی پر روشنی کے جلوے اور بادل زیادہ گہرا رنگ اختیار کرنے لگے۔ چمکیلے حصے اور چمکدار ہو گئے۔ عجیب بات یہ کہ میرے ہاتھ جو گھٹنے پر دھرے تھے وہ بھی چمکنے لگے۔ کرنیں دروازے کے حاشیے کے ساتھ دوڑنے لگیں۔ حد ہے کہ بجلی کے سوئچ (بٹن) اور الماریوں کے فولادی قبضے تک روشن ہو گئے ، ان سے شعاعیں نکلنے لگیں، فضا میں عجیب سا ٹھہراؤ اور ماحول بے حد سہانا لگنے لگا۔ دیکھتا ہوں کہ اسم ذات پر چھائے ہوئے بادل آہستہ آہستہ چھٹ رہے ہیں۔ لفظ کے خطوط اس درجہ روشن ہو گئے ہیں کہ آنکھیں چکا چوند

ہونے لگیں، نگاہ اور ذہن اس حد تک مرتکز ہو گئے یعنی ڈوب گئے کہ ذکر خفی (آہستہ آہستہ اللہ اللہ کرنا) تک رک گیا میں اپنے وجود سے غافل ہو گیا، ابھی اسم ذات سے چاند نکلنے والا ہی تھا کہ ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے لگی۔ میں نے پرواہ نہ کی اور اپنے ماحول میں غرق رہا گھنٹی بند ہو کر دوبارہ بجنے لگی۔ دفتری اوقات تھے (کوئی ڈیڑھ بجے دن کا وقت) مجبوراً کروٹ سے توجہ ہٹا کر فون سننا پڑا۔ دوبارہ پھر مشق شروع کی، پھر وہی ماحول، وہی چمک، وہی لہریں اب پھر بادل چاند سے ہٹنے لگے۔ توقع تھی کہ عنقریب کوئی حیرت انگیز نظارہ پیش نظر ہو گا کہ۔۔ لاحول ولا قوۃ۔ پھر فون کی گھنٹی کی آواز صورِ اسرافیل کی طرح بلند ہوئی۔ ہر فون پر یہ خطرہ رہتا کہ صاحب بہادر کا پیام نہ ہو۔ نوکری بری چیز ہے۔ آخر ایک مرتبہ پھر شوق کی بلندی پر پہنچ کر نیچے اترنا پڑا، ایک دن میں دو مرتبہ یہ حادثہ پیش آیا طبیعت بجھ کر رہ گئی۔ یہ شہر (برازیل کا پایہ تخت PRAIA DO FLAMENGO) سمندر کے عین کنارے واقع ہے۔ یہاں گرمی کا موسم شدید ہوتا ہے اور برسات بھی اسی زمانے میں ہوتی ہے۔ بادل اتنے سیاہ اور جھکے ہوئے ہوتے ہیں کہ دن میں بھی رات کا سماں ہوتا ہے۔ دوسری جولائی کو میں دفتر آیا تو معمول کے مطابق ۸ ½ بجے مشق شروع کرنی چاہی، مگر کمرے میں اتنا اندھیرا تھا کہ لفظ نظر نہ آتا تھا مجبوراً مشق ترک کر دی۔ یہ خیال کیا شاید دوپہر کو بادل چھٹ جائیں گے تو مشق کروں گا۔ دوپہر کو بھی بادل اتنے ہی گھنے اور فضا میں اسی قدر اندھیرا تھا، اس خوف سے کہ ناغہ نہ ہو جائے، ایک بجے دن کے بتی جلا کر ارتکازِ توجہ کی مشق شروع کر دی حسبِ سابق صورتِ حال پیدا ہو گئی۔ پہلے میں بغیر بتی جلائے مشق کیا کرتا تھا تو اسمِ ذات کی روشنیوں میں چاند جیسی شکل نظر آتی تھی، اب بجلی کی روشنی میں مشق شروع کی تو دیکھا کہ لفظ اللہ میں سورج چمک رہا ہے۔ ہفتے اور اتوار کو یہاں دفاتر بند رہتے ہیں لیکن میں مشق کے لئے دفتر چلا آیا مشق شروع کرتے ہی روشنی کا صاف ستھرا، خوب نظر آنے والا ٹکڑا تختی پر چھا گیا اور اگلے لمحے یہ نور پارہ لفظ کے سفید حصے پر بادل بن کر سمٹ گیا۔ توجہ بھی کسی حد تک گہری ہو گئی۔ چند لمحے بعد دیکھا کہ ایک سفید روشن شعلہ تختی پر اوپر سے نیچے اترنے

میں گھومنے لگا۔ جب یہ نقطہ جسے میں آئندہ شعلہ نمبر ا کہوں گا، نقطے کے اوپر گھومتا تو حرکت نمایاں دکھائی دیتی جیسے تانگے کا پہیا چل رہا ہے۔ جوں ہی شعلہ نمبر ا نے حرکت شروع کی، نقطے کے کچھ حصے زیادہ چمکنے لگے جس کے سبب آنکھوں میں پانی آ گیا تاہم پلکیں نہیں جھپکیں۔ جوں ہی اس شعلے نے چند چکر کاٹے تو شعلہ نمبر ۲ نمودار ہوا۔ یہ شعلہ میری آنکھوں اور تختی کے درمیان حرکت کرنے لگا۔ فضا پر پہلے کی طرح اندھیرا چھا گیا۔ جب شعلہ نمبر ۲ میری آنکھوں کی طرف بڑھتا تو سکڑ جاتا اور جب تختی کی طرف بڑھتا تو پھیل جاتا۔ پھر واپس لوٹتا، پھر پھیل کر آگے کی طرف بڑھتا اور تختی سے ٹکرا جاتا۔ یہ شعلہ اس درجہ روشن تھا کہ میں پہلی دفعہ چند لمحے تک ہی اس کی درخشاں حرکت کو برداشت کر سکا... آنکھوں میں ٹھنڈک پڑنے لگی۔ پلکیں بار بار جھپکنے لگیں۔ بہرحال یہ سلسلہ جاری رہتا اور عرض کر دوں کہ جب کبھی آنکھیں بند کرتا ہوں تو اندھیرا نہیں صاف ستھرا اجالا نظر آتا ہے۔ توجہ مرکوز ہوتی ہے تو روشنی پھیلنے لگتی ہے۔ محسوس ہوتا ہے کہ چھوٹا سا چاند ہے جو گھوم رہا ہے۔ مگر اب تک اس کے مرکز کو نہیں دیکھ سکا۔ جب اس چاند کے آگے سیاہی کا ایک دھبہ سا آ جاتا ہے تو وہ چاند اس سیاہ دھبے کو پھاڑ کر نرالی شان سے طلوع ہوتا ہے۔ یہ ہے میرے تجربات کا خلاصہ!

یہ تجربے اور مشاہدے

خواجہ شمس الدین عظیمی (ناظم آباد کراچی) آج کل روزنامہ جسارت کراچی میں روحانی علاج معالجے کے عنوان سے ایک کالم لکھتے ہیں۔ ناگپور کے مشہور ولی، مجذوب اور مرتاض بزرگ حضرت سید تاج الدین بابا رحمۃ اللہ علیہ سے آپ کی دور یا نزدیک کی قرابت بھی ہے۔ خواجہ شمس الدین عظیمی نے اپنے تجربات و مشاہدات کی ایک مفصل یادداشت مرتب کی ہے۔ اس یادداشت کا خلاصہ درج ذیل ہے:

مشق کے سبب ایک ہفتے کے بعد یہ کیفیت ہے کہ سر بھاری بھاری اور دماغ کھویا کھویا سا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ نیند میں چل پھر رہا ہوں۔ دو ہفتے کی مشق کے بعد سر کے پچھلے حصے

میں سخت درد اور ہلچل شروع ہو گئی ہے ۔ سر ہلتا ہے تو ایسا لگتا ہے کہ ناریل میں پانی ہل رہا ہے ۔ مسلسل تین روز بستر پر لیٹا رہا ، کھانا پینا بند ہو گیا ۔ البتہ مشق میں ناغہ نہیں ہوا تین روز کے بعد غنودگی میں محسوس کیا کہ سر تیج پوں سے کھل گیا ہے اور اس کے اندر سے رقیق مادہ نکل رہا ہے سر کے اندر روشنیاں نظر آئیں ۔ تین ہفتے بعد خوابوں کا ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو گیا ۔ لیکن ان میں کوئی تسلسل نہ تھا ۔ بعد کو تسلسل قائم ہو گیا ۔ خواب میں حسب ذیل مناظر دیکھے (۱) سو روپے کے ان گنت نوٹ ، (۲) بہت سی خوبصورت عورتیں (۳) خواب میں اپنے کو گندہ ، ناپاک اور کیچڑ میں لت پت پاتا تین مہینے بعد شدید جسمانی کمزوری کا احساس ہوا ، پھر جنسی ہیجان کا شدید دورہ پڑا ، انتہا یہ ہے کہ ذہن گائے بھینسوں اور بکری تک میں جنسی لذت تلاش کرنے لگا ۔ اگرچہ ہاضمہ بے حد خراب ہو گیا تھا مگر عجیب بات یہ کہ ہر وقت بھوک لگتی رہتی تھی ۔ اگلے تین ماہ سخت کرب کے عالم میں بسر ہوئے ۔ انتہا یہ ہے کہ کئی بار خودکشی کا خیال آیا ۔ تبدیلی میں اتنا خلل پڑ گیا تھا کہ ہر وقت آنکھیں بند رہتیں سونا چاہتا تو نیند نہ آتی ۔ دوسری ششماہی میں خواب دیکھا کہ میرے نفس کا پرانا پرت اتر گیا ہے اور نیا پرت چڑھ رہا ہے ۔ اس زمانے میں طبیعت پر سکون رہی کبھی کبھی اتنا ہلکا ہو جاتا گویا کشش ثقل (بدن کے وزن) کا وجود ہی نہیں سگریٹ کے کش لیتا تو رگ رگ میں سنسنی دوڑ جاتی ۔ بالآخر سگریٹ نوشی ترک کر دی ۔ لوگوں کو سگریٹ پیتے دیکھ کر جی متلانے لگتا جنسی جذبے میں غیر معمولی تخفیف ہو گئی ۔

جب بھی کسی عورت کو دیکھتا تو اس میں مرد نظر آتا ۔ زیادہ غور کرنے سے عورت کے خد و خال مردانہ حلیے میں تبدیل ہو جاتے جنسی خیال آتے ہی الٹی آنے اور منہ سے بدبودار پانی نکلنے لگتا محسوس کیا کہ غصے میں اضافہ ہو گیا ہے ۔ چلتے پھرتے دیکھتا ہوں کہ ایک سایہ میرے ساتھ چل رہا ہے شروع شروع میں پر اسرار سائے سے ڈر لگا ۔ پھر اس عجیب مخلوق سے طبیعت مانوس ہو گئی ۔ یہ سایہ مجھ سے دو پانچ کے فاصلے پر رہتا ہے ۔ سایہ مجھ سے گفتگو بھی کرتا ہے ۔ مگر میں صرف اس کے ہونٹ ہلتے ہوئے دیکھتا ہوں آواز سنائی نہیں دیتی ۔ خواب میں اپنے کو خوش و دیکھتا ہوں ۔ نیز خوشنما باغ حسین پرندے ، نہریں چشمے اور آبشار نظر آتے ہیں ۔ خواب میں دیکھا کہ ایک بزرگ صاحب تشریف لائے ہیں ۔ فرمایا کہ اپنے

شیخ کی اجازت سے مشق میں تبدیلی کر لو۔ کل شام مغرب کے بعد میں خود تمہارے پاس آؤں گا۔ تم ایک طرف آنکھیں بند کر کے بیٹھ جانا چنانچہ دفتر سے روز مقررہ وقت پر چھت کے اوپر آنکھیں بند کر کے بیٹھ گیا۔ دیکھا کہ وہی جوگی صاحب تشریف لائے (یہ سب کچھ عالم استغراق یا حالت بے خودی کی باتیں ہیں) ——— اب مشق کو تین مہینہ ہو گیا تھا ۔ لیٹا تھا، دیکھا کہ آسمان نظر آ رہا ہے اور کمرے کی چھت غائب ہے۔ آنکھیں کھولیں تو چھت موجود تھی۔ پھر بند کیں تو نظر آیا کہ آسمان جگ مگ جگ مگ کر رہا ہے۔ مراقبے میں دیکھا کہ سینے اور دماغ کے خلیات SELLS چارج ہو گئے ہیں (یعنی ان میں بجلی دوڑ گئی ہے) بجلی کی رو دماغ سے کمر کی طرف جا رہی ہے۔ متبادل طرز تنفس کی مشق کے دوران دیکھا کہ میرا جسم سنہری روشنی کا بنا ہوا ہے۔ مراقبے میں سیدنا حضور تاج الدین بابا رحمتہ اللہ علیہ کی زیارت نصیب ہوئی۔ فرمایا۔ تین باتوں کا خاص طور پر خیال رکھو (۱) ذہن جنس کی طرف مائل نہ ہو (۲) گفتگو کم سے کم کرو اور مخاطب کی صلاحیتوں کے مطابق (۳) کسی راز حقیقت کو ظاہر نہ کرو۔ حضور بابا صاحب رحمتہ اللہ علیہ نے سینے پر پھونک ماری اور کچھ فرمایا۔ جو مجھے یاد نہیں۔ گیارہویں مہینے کی واردات اور کیفیات یہ ہیں کہ میں نے اپنے آپ کو اپنے اندر دیکھا معلوم ہوا کہ ظاہری جسم محض خول اور غلاف کی حیثیت رکھتا ہے اور مستقل حقیقی وجود ہے۔ گوشت پوست کے جسم کا فاصلہ نو انچ ہے۔ مشق پر ایک سال گزر گیا۔ کیفیت یہ ہے کہ غصے میں اضافہ، گالیاں بکنا، ہر شخص کی طرف سے بدگمانی! سال بھر کے بعد میرے آقا و مولا نے فرمایا۔ خواجہ صاحب! مٹھائی بالکل چھوڑ دو۔ تعمیل حکم میں مٹھائی چھوڑ دی۔ چائے تک پھیکی پیتا ہوں۔ مٹھائی چھوڑے ہوئے چھ مہینے ہو گئے ہیں۔ ایک روز دیکھا کہ وہی جوگی صاحب تشریف لائے ہیں۔ فرمایا۔ مبارک ہو، آج میں تمہیں اپنی قیام گاہ پر لے جاؤں گا۔ صبح کے پانچ بجے ہیں۔ جوگی صاحب آئے۔ فرمایا چلو۔ میں کمرے سے نکل کر باہر برآمدے میں آیا ——— جوگی صاحب نے کہا کہ میرے کرتے کا دامن پکڑ لو اور ساتھ چلے آؤ۔ چند لمحے بعد جوگی صاحب نے فرمایا کہ آنکھیں کھول دو آنکھیں کھول دیں۔

آسام میں

یا مظہر العجائب! اپنے کو پہاڑ کی تلہٹی (وادی) میں کھڑا پایا۔ اتنی سردی ہے کہ دانت سے دانت بج رہا ہے۔ جوگی صاحب نے سر پہ ہاتھ دھرا تو سکون آ گیا۔ فرمایا کہ یہ آسام کی سب سے اونچی پہاڑی ہے یہی میری جائے قیام ہے۔ دیکھا کہ گنبد نما جھونپڑی بنی ہوئی ہے۔ چھت درخت کے پتوں اور تنے کی ہے۔ جھونپڑی کے سامنے مکئی کا کھیت تھا۔ جوگی صاحب نے کھیت سے دو بھٹے توڑے۔ آگ جلا کر انہیں سینکا۔ کہا کھاؤ۔ یہ فقیر کا تحفہ ہے۔ میں بھٹے کھا ہی رہا تھا کہ وہ جھونپڑی کے اندر سے بانسری اٹھا لائے کہا، تم بھٹے کھاؤ، میں تماشا دکھاتا ہوں، وہ اندر سے بانسری اٹھا لائے۔ بانسری کی آواز آہستہ آہستہ بلند ہونے لگی۔ آواز میں ایسی کشش تھی کہ خدا کی پناہ۔ دیکھتے ہی دیکھتے پرندے، چرندے، درندے، سانپ بچھو اور بن مانس گروہ در گروہ آنے شروع ہو گئے۔ حیرت انگیز سماں اور عجیب و غریب مناظر! اللہ کی طرح طرح کی مخلوق آن موجود ہوئی۔ ہیبت کے مارے میرے ہاتھ سے بھٹا گر گیا اور میں ایک بے ہوشی کے عالم میں اس ناقابل یقین نظارے میں گم ہو گیا۔ نہیں کہا جا سکتا کہ بانسری کب تک بجتی رہی؟ جونہی بانسری کا گیت اور نغمہ ختم ہوا۔ یہ سب پرندے چرندے درندے اور گزندے (سانپ بچھو) جس طرح آئے تھے اسی طرح واپس چلے گئے۔ جوگی صاحب نے فرمایا، تم نے دیکھا۔ کیا دیکھا؟ مگر یاد رکھو کہ یہ سب بیان منی کا تماشا ہے اس کا روحانیت سے کوئی تعلق نہیں۔ مراقبے میں حافظ فخر الدین تشریف لائے۔ فرمایا کہ شیخ کی اجازت سے مشق میں یہ تبدیلی کر لو۔ جب سانس اندر کھینچو تو لا الہ کا تصور ہونا چاہیئے۔ سانس سینے میں روکتے وقت بھی یہی تصور ہو۔ لیکن جب ناک کے نتھنوں کے ذریعے سانس خارج کرنے لگو تو عالم تصور میں لا الہ کی ضرب دل پر لگاؤ اور آدھی رات کے بعد مقررہ وقت یعنی تین اور چار بجے شب کے درمیان سر جھکا کر مراقبہ کیا کرو۔ تین مہینے ہو گئے۔ اس ترکیب سے مراقبہ کر رہا ہوں۔ دل میں درد ہونے لگا ہے۔ بھائی کو چھوڑنے اسٹیشن گیا۔ دل پر نظر پڑی، کیا دیکھتا ہوں کہ دل بڑا ہو کر پھولنے لگا ہے بھائی نے یہ کیفیت بھانپ لی۔ کہنے لگے تمہیں کیا تکلیف ہے۔ زرد کیوں پڑ گئے؟ میں نے کہا کچھ

نہیں۔ اچھا خدا حافظ۔ یہ کہہ کر اسٹیشن سے باہر چلا آیا۔ دل کی حالت غیر ہے، اس کے پھیلاؤ میں اضافہ ہو رہا ہے۔ آخر وہ اتنا بڑا ہو گیا کہ جیسے کسی بیل کے دل کا گمان ہونے لگا۔ ایک دم درد کی تیز لہر اٹھی۔ دل جھٹکے کے ساتھ اس طرح پھٹ گیا جس طرح سالم تربوز سے چھری آر پار ہو کر اس کی کئی قاشیں کر دے۔ دل کی سات پھانکیں ہو چکی ہیں۔ ہر پھانک کے درمیان جو فاصلہ ہے اس سے روشنی کی ایک ایک لہر نکل رہی ہے۔ جہاں تک یہ لہر جاتی ہے وہیں تک میری نظر کام کرتی ہے۔ میں اس حالت میں فرشتوں، جنات اور بے شمار اجرام سماوی (چاند ستاروں) کا مشاہدہ کر رہا ہوں۔ مٹھائی چھوڑے ہوئے نو مہینے ہو چکے ہیں۔ صرف چائے میں ہلکا میٹھا استعمال کرتا ہوں۔ پونے دو سال کی مشق کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ میری بینائی لوٹ آئی ہے (خواجہ صاحب کی انا کمزور تھی) اور ڈاکٹر کی یقین دہانی کے بعد چشمہ لگانا چھوڑ دیا ہے۔ ناتوانی کے باوجود لوگ میری عمر کا اندازہ عمر سے کم لگاتے ہیں۔ نوجوانوں کی طرح چہل کود کو جی چاہتا ہے مگر سنجیدگی، احتیاط ادب اور وضع داری مانع ہے۔

شیشے کا شہر

شب میں ساڑھے تین بجے عالم استغراق میں ایک ایسا شہر دیکھا جو مو چا شیشے کا بنا ہوا تھا۔ گھاس، درخت، مکان، در و دیوار، سڑکیں اور باغات، غرض ہر چیز شیشے کی ہے۔ میدان میں گھاس کے اوپر گنبد نما شیشہ لگا ہوا ہے اور اس کے اندر ہوا سے گھاس ہلتی نظر آتی ہے۔ سارے شہر کا سماں اس طرح ہے جس طرح سورج نکلنے سے آدھے گھنٹے پہلے ہوتا ہے۔ وہاں انسانوں ہی کی آبادی ہے اور شہر کا انتظام بھی انسانوں ہی کے ہاتھ میں ہے۔ مشق کرتے کرتے غنودگی طاری ہو گئی۔ معلوم ہوا کہ تاریکی میں بھی روشنی ہوتی ہے جس طرح روشنی مشاہدے کا ذریعہ بنتی ہے اسی طرح تاریکی میں بھی مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔ روشنی و تاریکی میں کوئی فرق نہیں۔ تاریکی میں بھی اسی طرح آبادیاں ہیں جس طرح ہم روشنی میں دیکھتے ہیں۔

ابل رہا ہے اندھیروں سے سیلِ جلوۂ رنگ
کھلا کہ ظلمتِ غم کا مزاج نوری ہے

زمین سے روشنیاں اس طرح آتی ہیں جس طرح چنے بھاڑ میں بھنتے وقت اچھلتے ہیں۔ مراقبے
میں اپنے اندر سے نہایت حسین و بے شمار روشنیاں پھوٹتی نظر آتیں۔ ان روشنیوں کا رنگ اس قسم کا تھا
کہ ان کی مثال ہماری دنیا میں نظر نہیں آ سکتی۔ صحن میں آنکھیں بند کئے بیٹھا تھا کہ آسمان پوری بلندی
پر نظر آیا۔ خلا بیچ میں سے نکل گیا۔ جو رنگ ہمیں نظر آتا ہے وہ آسمان کا نہیں ہے ہم خلا SPACE
کو آسمان سمجھتے ہیں۔ حالانکہ وہ محض خلا ہے آسمان نہیں ہے۔ اصلی آسمان کی مثال بساط کی سی ہے۔
جس پر بے شمار مخلوق چلتی پھرتی نظر آتی ہے۔ معلوم نہیں یہ کس قسم کے لوگ ہیں؟ البتہ انسان وہاں
بھی موجود ہیں۔ میں نے چھت کو چھونا چاہا تو میرا ہاتھ چھت سے جا لگا۔ اس عمل کو بار بار دہرایا۔ جب بھی
ہاتھ چھت کی طرف بڑھاتا تو چھت سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں نیچے آجاتی تھی جس طرح ربڑ کی بنی ہوئی
ہو۔ میں نے اپنے شیخ سے عرض کیا کہ حضور تاج الدین بابا رحمۃ اللہ علیہ کے آستانے پر ناگپور جانا چاہتا
ہوں۔ حضور نے فرمایا۔ میرے پیچھے پیچھے چلے آؤ۔ دو تین قدم اٹھانے کے بعد محسوس ہوا کہ زمین پیروں
کے نیچے تیزی سے لپٹ رہی ہے جیسے فرش لپیٹا جاتا ہے۔ پاؤں زمین سے اٹھ گئے۔ رفتار کی تیزی نے خوف
پیدا کیا۔ میرے شیخ میرے آگے چل رہے تھے۔ ہم نے زمین سے تقریباً سات میل بلندی پر خلا میں
سفر کیا اور خلا میں اسی طرح چل رہے جس طرح زمین پر چلتے ہیں۔ ایک بات یہ دیکھی کہ خلا میں جسم
اسی طرح ٹھوس ہوتا ہے جیسے زمین پر۔ ایک روز بعد مغرب دل پر دباؤ محسوس ہوا۔ ایک دم جسم معلق
ہو گیا۔ بے شمار ستارے نظر آئے جو روشن نقطوں کی طرح ہر طرف بکھرے ہوئے تھے۔ یہ نقطے بڑے ہوتے
چلے گئے۔ پھر ان نقطوں کے دائرے بن گئے۔ ہر دائرہ ایک نظام شمسی ہے جس میں انسانوں کی آبادیاں
ہیں۔ دیکھا کہ کرۂ ارض اور کائنات کے درمیان ایک بنا ہوا اور تنا ہوا پردہ ہے۔ ذہن نے کوشش کی
کہ اس پردہ کو توڑ کر نکل کر قلب کائنات میں داخل ہو جائے۔ یہ کوشش کامیاب رہی۔ اب میں کائنات
کے قلب میں چل رہا ہوں۔ اس عالم میں فرشتوں، جنات اور انسانوں کی تخلیق کے فارمولوں کا
انکشاف ہوا۔ ایک روز بحالت استغراق میرا گیس کا جسم (پیکر مثالی) میرے اندر سے نکل کر
چاند کی طرف چلا اور وہاں اتر گیا۔ وہاں پہاڑیاں، جھیلیں، تالاب اور ریگستان ہیں۔ تالاب اور

جھیلوں کا پانی پارے کی طرح ہے۔ چاند میں روشنی بالکل نہیں ہے۔ ایسی بُو آتی ہے جیسے ویلڈنگ کے وقت محسوس ہوتی ہے۔ یہ ایک قسم کی گیس ہے جو چاند میں پائی جاتی ہے!

خواجہ شمس الدین عظیمی نے جو داستان طلسم ہوشربا بیان کی ہے عقل تجربہ کار اسے ایک ڈھکوسلے سے زیادہ وقعت نہیں دے گی اور نہ وقعت دینی چاہیے، ان کا سفرِ آسام ہو یا ناگ پور کا خلائی سفر، جوگی کی ملاقات ہو یا حافظ فخر الدین کی زیارت، یہ سب موضوعی (SUBJECTIVE) احساسات ہیں معروضی (OBJECTIVE) نہیں ہیں۔ یعنی یہ واقعات باہر پیش نہیں آئے، اُنکے نفس کے اندر پیش آئے ہیں۔ یہ سب اُن کا روحانی سفرنامہ ہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبہ وطالبات پر جتنی کیفیات گزرتی ہیں، انہیں جو کچھ محسوس ہوتا ہے، جو کچھ نظر آتا ہے، جو کچھ سنائی دیتا ہے ان سب کا ذریعہ اُن کا اپنا نفس ہے۔ مابعد النفسیات کا موضوع ہی یہ ہے کہ نفس کے وسیع... لامحدود اور ناقابلِ بیان امکانات کا جائزہ لیا جائے۔ اس کتاب اور میری پچھلی دو کتابوں میں جتنے مشاہدات، تجربات اور تاثرات آپ کی نظر سے گزرے ہیں۔ ان سب کو آپ لاشعوری واردات تصور کریں، صرف اسی طرح غلط فہمی اور خوش عقیدگی سے جو علم و عقل کی دشمن ہے محفوظ رہا جاسکتا ہے! میں نے لاشعوری واردات کی اصطلاح مجبوراً استعمال کی ہے، اس لئے کہ ان کیفیات کی خفیفت کو سمجھنا تقریباً عام آدمی کے امکان سے باہر ہے۔

اور یہ بھی تمام وہم و گمان
اور یہ بھی تمام مفروضات

(انٹرنیشنل پریس کراچی)